మూలికా వైద్యంతో

ఆరోగ్యం

డా॥ జి. లక్ష్మణ్ రావు

హైదరాబాద్ బుక్ ట్రస్ట్

మూలికా వైద్యంతో ఆరోగ్యం

డా॥ జి. లక్ష్మణ్‌రావు

హైదరాబాద్ బుక్ ట్రస్టు

Title: **Health with Herbal Medicines**
ISBN: 978-81-9073771-5
Author: **Dr. G. Lakshmana Rao**

First Printing: January 2009

Publisher : Hyderabad Book Trust
Plot No. 85, Balaji Nagar, Gudimalkapur
Hyderabad, India 500067. Phone : 1-40-23521849
www.hyderabadbooktrust.blogspot.com

Price : Rs. **180/-**

For Copies : Hyderabad Book Trust
Plot No. 85, Balaji Nagar, Gudimalkapur Hyderabad, India 500067.

ధర: రూ. 180/-
తొలి ముద్రణ: జనవరి, 2009
ప్రతులకు, వివరాలకు: హైదరాబాద్ బుక్ ట్రస్ట్,
ప్లాట్ నెం. 85, బాలాజీ నగర్, గుడిమల్కాపూర్, హైదరాబాద్ - 500 067
ఫోన్ : 23521849
www.hyderabadbooktrust.blogspot.com

ముద్రణ: అనుపమ ప్రింటర్స్, గ్రీన్ వ్యూ, 126 శాంతినగర్, హైదరాబాద్ - 28
ఫోన్: 23391364, 23304194

Dedicated to

Professor V. Subrahmaniam

Late Emeritus Professor, University of Ottawa

A giant among intellectual giants

నా మాట

ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ అంచనాల ప్రకారం ప్రపంచ ప్రజలలో నూటికి ఎనభైమంది సాంప్రదాయక మూలికా వైద్యం మీదనే ఆధారపడుతున్నారు. వర్ధమాన దేశాల ప్రజలలో అత్యధిక భాగం అల్లోపతి మందుల ఖర్చులను భరించే స్థితిలో లేరు. అదేవిధంగా మన దేశంలో 50 శాతానికి పైగా ప్రజలు అల్లోపతి మందుల ధరలను గాని, హాస్పిటల్ ఖర్చులను గానీ భరించగలిగిన స్థితిలో లేరు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రకృతి సిద్ధమైన విశ్వసనీయమైన మూలికావైద్యం కూడా అందుబాటులో లేకుండా పోయింది. దురదృష్టవశాత్తు మన దేశంలో అధిక శాతం రోగులు మూలికా వైద్యాన్ని కాలం చెల్లిన కట్టుకథలుగా కొట్టి పారేస్తున్నారు. మూలికా వైద్యంలో అతి సామాన్యమైన రుగ్మతలను, అల్లోపతి వైద్యానికి లొంగని దీర్ఘకాలిక రుగ్మతలను కూడా సత్వరంగా, సంపూర్ణంగా నివారించగలిగిన ఔషధాలు ఉన్నాయి.

ఉబ్బసం (ఆస్తమా), వివిధ రకాలైన తలపోట్లు, పార్శ్వపు నొప్పి, కడుపులో మంట, చర్మవ్యాధులు, నడుంనొప్పి, బహిష్టు సమస్యలు, కీళ్ళవాపులు, మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు తదితర సమస్యలకు మూలికా వైద్యం చక్కటి పరిష్కారాన్ని అందించుతోంది. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడే రోగులు అల్లోపతి వైద్యంతో పూర్తిగా నిరాశ చెందిన తర్వాతే మూలికా వైద్యం వంటి ప్రత్యామ్నాయ వైద్యాన్ని ఆశ్రయిస్తుంటారు.

మూలికా వైద్యం చాలా నెమ్మదిగా పనిచేస్తుందని, సత్వర రోగ నివారణ అందించలేదని గట్టి నమ్మకం ప్రజల్లో కన్పిస్తుంది. ఈ నమ్మకం కేవలం అపోహ తప్ప వాస్తవం కాదు. మూలికావైద్యం అత్యధిక సందర్భాల్లో సత్వరంగాను, సంపూర్ణంగాను రోగనివారణ చేస్తుంది. పైగా మూలికా వైద్యం వలన ఎలాంటి దుష్ఫలితాలు కలిగే అవకాశం లేదు. భారతదేశంవంటి విభిన్న వాతావరణ పరిస్థితులలో ప్రకృతి సిద్ధంగా పెరిగే మూలికలకు అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. అమెరికా, కెనడా, బ్రిటన్, జర్మనీ, ఆస్ట్రేలియా వంటి అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో మూలికా వైద్యానికి తిరిగి విపరీతమైన ఆదరణ లభిస్తోంది. ఆయా దేశాలు భారీ మొత్తంలో మన దేశానికి చెందిన మూలికా ఔషధాలను దిగుమతి చేసుకుంటున్నాయి. మన దేశం నుంచి ఏడాదికి దాదాపు మూడువేల కోట్ల రూపాయల మేరకు మూలికలు ఎగుమతి అవుతున్నాయి. అద్భుత ఔషధ గుణాలు కలిగిన వనమూలికలను భారీగా విదేశాలకు ఎగుమతి చేస్తున్న మనం మన ప్రజల ఆరోగ్యాభివృద్ధికి వాటిని విస్తారంగా వినియోగించుకోకపోవడం విచారకరం.

మన దేశంలో వేదకాలం నుండి ప్రజల ఆరోగ్యాభివృద్ధికి మూలికావైద్యం ఎంతగానో తోడ్పడింది. చరకుడు, సుశ్రుతుడు, వాగ్భటుడు అసమాన వైద్యులుగా గుర్తింపు పొందారు. ప్రస్తుతం, ప్రపంచంలో అద్భుతమైనవిగా గుర్తింపు పొందిన వందకు పైగా మూలికలో 49 మూలికలను భారతీయ వైద్యులు వేలాది సంవత్సరాలుగా వాడుతున్నారు. అదే విధంగా ప్రపంచంలో అతి గొప్పవిగా గుర్తించబడిన 30 చైనీస్ మూలికల్లో 19 మూలికలను మన దేశీయ వైద్యులు వేలాది సంవత్సరాలుగా వినియోగిస్తున్నారు.

వాస్తవానికి ఔషధ గుణాలలో భారతీయ మూలికలు మిగతా దేశాల మూలికలకన్నా మిన్న అని నిస్సందేహంగా చెప్పవచ్చు. భారతీయ మూలికల్లో ఆస్తమా, మధుమేహం, కీళ్ళవాపులు, నొప్పులు, వెన్నునొప్పి, మానసిక వత్తిళ్ళు, నిద్రలేమి, స్త్రీ సంబంధ వ్యాధులకు చక్కటి ఔషధాలు వున్నాయి. మన ఆయుర్వేద వైద్యవైతాళికుడు చరకుడు. ఆ మహానుభావుడు బోధించినట్లుగా ప్రపంచంలోని అన్ని దేశాల మూలికల ఔషధ గుణాలను పరిశీలించి బేరీజువేసి సేకరించి స్వయంగా పెంచి వాటితో మూలికా వైద్యాన్ని సామాన్యుడికి అందుబాటులోకి తేవాలన్న లక్ష్యంతో ఆస్ట్రేలియన్ హెర్బల్ క్లినిక్‌ను ఏర్పాటు చేశారు. భారతీయ మూలికలతో పాటు చైనా, యూరప్, అమెరికా, ఆస్ట్రేలియా తదితర దేశాలకు చెందిన మూలికలను మన వైద్య సేవల్లో వినియోగించేలా ఈ క్లినిక్ చొరవ చూపుతోంది.

వ్యాధి లక్షణాలు ఒకటిగా కనిపించినా వ్యాధికి కారణాలు రోగులందరికీ ఒకేవిధంగా ఉండవు. రోగి వయస్సు, భౌతిక శక్తి, ఆరోగ్య పరిస్థితి, ఆహార నియమాలు, వ్యాయామపు అలవాట్లు, శరీరానికి చెరుపు చేసే పంచదార, ఉప్పు,

కొవ్వు పదార్థాల వినియోగం, నివాస పరిసరాలు, దైనందిన జీవితంలో ఎదురయ్యే ఆటుపోట్లు, మానసిక వత్తిళ్ళు ఇత్యాది అంశాలనన్నిటినీ దృష్టిలో వుంచుకుని సరైన చికిత్సను ఎంచుకోవాల్సి వుంటుంది.

వ్యాధి లక్షణాల గురించి కాకుండా ఆ వ్యాధి రావడానికి, శరీరంలో వ్యాధి బలపడటానికి దారి తీసిన పరిస్థితులను గురించి సమగ్రమైన అవగాహన వుండాలి. వ్యాధి కారకాలు దేహంలో అంతర్గతంగాగాని బాహ్య పరిస్థితుల్లో గాని వుండవచ్చు. మానవుడిలోని జీర్ణవ్యవస్థలో గాని, వ్యర్థ పదార్థాల బహిష్కరణలో గాని వ్యాధి నిరోధక ప్రక్రియలోగాని పరిశ్రమించే అన్ని అవయవాలు క్రమం తప్పకుండా వాటి విధులు అవి నిర్వర్తించినప్పుడే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ఉ ంటుంది. ఈ పరిస్థితుల్లో పూర్తి అవగాహనతో వ్యక్తీకరించబడిన ఔషధాలను అందించినప్పుడే పేషెంటు కోల్పోయిన ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి పొందెలా చేయగలం. ఆధునిక వ్యాధి నిర్ధారణ పరికరాలు, పద్ధతులు అల్లోపతి వైద్యం మానవాళిక ప్రసాదించిన వరాలు లాంటివి. కాబట్టి వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు, ఇతరత్రా సాధారణ టెస్టులన్నీ అతి తక్కువ వ్యయతో అందుబాటులో వుండేలా చూడటం ద్వారా వేలాదిమంది పేదప్రజలకు ప్రయోజనం కలుగుతుంది.

మూలికా వైద్యంలో ప్రామాణికమైన మూలికలను, తాజా మూలికలను సేకరించి వాటిని శాస్త్రీయ పద్ధతులలో ఔషధాలుగా తయారుచేయడం ఎంతో ముఖ్యమైన అంశం. ఈ అంశాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని మన రాష్ట్ర రాజధాని నగర శివార్లలో ప్రామాణికమైన పద్ధతుల్లో ఔషధ మూలికల తోటను ఏర్పాటు చేశాము. శ్వాస సంబంధిత వ్యాధులు, మూత్రవ్యవస్థ, జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించిన అన్ని రకాల సమస్యలు, చర్మవ్యాధులు, నరాల సంబంధిత వ్యాధులకు, హెర్బల్ వైద్యం సంజీవనిలా పనిచేస్తుంది. అదే విధంగా మహిళలకు సంబంధించి రుతు సంబంధిత సమస్యలు, అధిక రుతుస్రావం, రుతుక్రమంలో ఇబ్బందులు, అంటు వ్యాధులు, నడుం నొప్పి, రక్తహీనత, కడుపునొప్పి, లైంగిక స్తబ్ధత (జడత్వం) తదితర రుగ్మతలకు మూలికావైద్యం ద్వారా చక్కటి పరిష్కారం లభిస్తుంది. ఇక పురుషులకు సంబంధించి మధుమేహం, ఆర్థరైటిస్, గుండె ధమనుల పూడిక అజీర్తి, ఎసిడిటి, గ్యాస్, ఇర్రిటబుల్ బవల్ సిండ్రోమ్, మలబద్ధకం, ఆస్తమా, సైనుసైటిస్, రినైటిస్, హేఫీవర్, ఎలర్జీ, నరాల బలహీనత, నిస్సత్తువ, ప్రోస్టేట్ గ్రంధివాపు, దాంపత్య జీవితంపై ఆసక్తి సన్నగిల్లడం వంటి సమస్యలకు కూడా హెర్బల్ వైద్యం ద్వారా చక్కటి ఫలితాలను పొందవచ్చు. ఇంకా చెప్పాలంటే ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకయినా మూలికా వైద్యం ద్వారా పూర్తి పరిష్కారాన్ని అందించవచ్చు.

ఈ పుస్తకంలో పొందుపరచబడిన వ్యాసాలు దాదాపు అన్నీ వార్త దిన పత్రికలోనూ ఆంధ్రజ్యోతి దినపత్రికలోనూ ప్రచురించబడినాయి. ప్రతి వ్యాసంలోని ప్రధాన సమస్యకు సంబంధించిన వివరణలు పరిష్కారాలూ పాఠకుడికి సంపూర్ణంగా ఉండవలసిన అవసరం ఉంది కనుక కొన్ని విషయాలు అనేక వ్యాసాలలో పునఃశ్చరణలా కనిపించుతాయి. ఈ విషయం గమనికలో ఉంచుకోవాలని పాఠకులకు మనవి.

మన రాష్ట్రంలో విద్య, శిక్షణ విషయాలపరంగా ఎలాంటి అర్హతలు లేకున్నా చికిత్సా విషయకంగా సమర్థులయిన అనువంశిక వైద్యులు, అనుభవైక వైద్యులు, జానపద వైద్యులు, ఒకటో రెండో వ్యాధులకు పసరు మందులో కాషాయాలో పొడులో ఇచ్చే వైద్యులు వేల సంఖ్యలో ఉన్నారు. లైసెన్సులతో తయారుచేయబడిన బ్రాండెడ్ ఔషధాలను వాడనంతవరకు ఇలాంటి వైద్యులు ప్రజలకు తమ వైద్య సేవలను స్వేచ్ఛగా అందించవచ్చునని మద్రాస్ హైకోర్టు స్పష్టమైన తీర్పు ఇచ్చింది. ఇలాంటి వైద్య విజ్ఞానం మరుగునపడటం, నిర్లక్ష్యానికి గురికావటం, రహస్యంగా ఉంచబడటం చాలా విచార కరం. తమ చికిత్సా ప్రయోగాలలో సమర్థవంతమైనవని రుజువు చేయబడ్డ ఇలాంటి మూలికా వైద్యాలను వివరంగా తెలియజేస్తే వాటిని రాసిన వారి పేరు మీదనే మలి ముద్రణలో ప్రచురించుతామని మూలికా వైద్యులకు మనవి విజ్ఞప్తి.

జి. లక్ష్మణరావు

విషయ సూచిక

అద్భుత మూలికా వైద్యాన్ని విస్మరించనేల!

బహుళజాతి సంస్థల అదుపులోని అల్లోపతి మందులు, పేటెంటు చేసిన కృత్రిమ రసాయన మందుల ధరలు సామాన్య ప్రజానీకాన్ని పీల్చి పిప్పి చేస్తున్నాయి. ఒక వైద్య విధానాన్ని పొగుడుతూ, మరో విధానాన్ని కించపరచడం నా ఉద్దేశం కాదు.

అద్భుత మూలికా వైద్యం

అనేక సందర్భాల్లో మూలిక ఔషధాల అద్భుత పనితీరును నేను అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకున్నాను. 8 సంవత్సరాల వయసులో నా ఎడమ కాలి మడమకు గాయమయింది. రక్తం కారుతోంది. బొటనవేలితో గాయాన్ని అదిమి రక్తం ఆపమని మా అత్త చెప్పారు. రక్త స్రావాన్ని నిలువరించడానికి ఆమె చిటికెడు పసుపు, కారం వెల్లుల్లి పాయలు, గడ్డపెరుగు నూరి, ఆ (లేపనాన్ని) గుజ్జును గాయం పై పూసి పరిశుభ్రమైన వస్త్రంతో బ్యాండేజ్ వేసింది. ఆ గుజ్జును పూసినప్పుడు అంతగా మంట అనిపించలేదు. నాలుగు, లేదా అయిదు రోజుల్లో గాయం మానిపోతుంది అని చెప్పింది. అదే నిజమైంది. సెప్టిక్ వంటిదేమీ లేకుండానే గాయం మానిపోయింది. అంతేకాదు గాయం తాలూకు మచ్చకూడా కనిపించలేదు. ఆ మందు ఎలా పని చేసిందన్న విషయం నాకప్పుడు తెలియదు. అది ఎందుకు పనిచేసిందో ఇప్పుడు నాకు తెలుసు.

13 ఏళ్ళ వయసులో నా ఎడమ చేతిపై శగ గడ్డ అయింది. మా అమ్మ ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి పంపాలనుకుంది. అయితే మా కుటుంబ క్షురకుడు ఖర్చులేని నివారణోపాయాన్ని సూచించాడు. ఆ శగగడ్డను సిగరెట్‌తో కాల్చమన్నాడు. మూడు నాలుగు రోజుల్లో మానిపోతుందన్నాడు. ఆ సూచనకు నేను ఎంతో భయపడ్డాను. కొంచెం కూడా నొప్పి కలిగించనని హామీ ఇచ్చాడు. ఎంతో హస్తనైపుణ్యంతో కాలుతున్న సిగరెట్‌తో మూడే మూడు క్షణాలు నా కురుపును తాకాడు. నాకేమీ బాధ కలుగలేదు. నాలుగు రోజుల్లో కురుపు పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. కాలుతున్న సిగరెట్‌తో కురుపును కాల్చడం వల్ల అది ఎలా మానింది?

నేను ఆస్ట్రేలియాలో స్థిరపడ్డాక చాలా ఏళ్ళ తరవాత పంటి నొప్పి వచ్చింది. చిగుళ్ళకు ఇన్‌ఫెక్షన్ కూడా వచ్చింది. ఒక దంతం వదులు అయింది. మా కుటుంబ మిత్రుడు అయిన డెంటిస్ట్ దగ్గరికి వెళ్లాను. అతని పేరు జోసెఫ్ డక్రుజ్. బొంబాయి యూనివర్శిటీలో జోసెఫ్ డెంటిస్ట్రీలో మాస్టర్స్ డిగ్రీ చేశాడు. మూడు నిముషాలు నా దంతాలు పరీక్షించిన తరవాత, 'లక్ష్మణ్! వదులైన నీ దంతాన్ని నేను కాపాడలేను, దాన్ని తొలగించకపోతే, ఇతర దంతాలకూ కూడా ఇన్‌ఫెక్షన్ వస్తుంది' అన్నాడు. ఆ దంతాన్ని తొలగించవద్దు అని జోసెఫ్‌తో అన్నాను. 'అలా చేయకపోతే అది త్వరలోనే ఊడిపోతుందని, ముందే ఆ దంతాన్ని తొలగిస్తే ఇతర దంతాలను రక్షించవచ్చని, కొత్త బ్రిడ్జితో ఆ ఖాళీ పూడ్చుతా'నని జోసెఫ్ అన్నాడు. ఆ సూచనకు నేను ఒప్పుకోలేదు. దాంతో చిగుళ్ళ ఇన్‌ఫెక్షన్ తగ్గడానికి యాంటీబయాటిక్స్ రాశాడు ఆ తరువాత సింగపూర్ యూనివర్సిటీలో ఫిజియాలజీ ప్రొఫెసర్‌గా పనిచేస్తున్న నా మిత్రుడొకడు కానెబెర్రాలో కలిశాడు. 'సి' విటమిన్ తీసుకుంటే చిగుళ్ళు పటిష్టం అవుతాయని



Berberis Vulgaris (Barberry)

ఎప్పటి కప్పుడు జబ్బులకు కొత్త మందులు, నూతన చికిత్సా విధానాలు కనుగొంటూ, డయోగ్నస్టిక్ పరికరాల రూపకల్పన, తయారీ వినియోగాల్లో పాశ్చాత్య వైద్యం ఎంతో ముందుకెళ్ళింది. అయితే ఈ వైద్యం ఎంతో వ్యయంతో కూడినది. అందుకే అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాల్లోని మెజారిటీ ప్రజలు ఈ వైద్యాన్నిఅందుకోలేకపోతున్నారు.

సలహా ఇచ్చాడు. ఆ సలహా పాటించాను. చిగుళ్ళు బలపడటమే కాదు, వదులైన దంతం బిగుతుగా తయారయింది. అయినా సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారం కాలేదు.

కొన్ని వారాల అనంతరం ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని నా స్వస్థలాన్ని సందర్శించాను. అక్కడ మా ఇంటి ముందు ఒక జామ చెట్టు ఉంది. దాని చిగురుటాకుల వల్ల నా దంతాలకు, చిగుళ్ళకు మేలు జరుగుతుందేమో పరీక్షించాలనుకున్నాను. మూడు చిగురుటాకులు తెంపి నోట్లో వేసుకుని నమిలాను. అలా చేస్తుండగానే, నా నోట్లో ఏదో అద్భుతం జరుగుతున్నట్లు అనిపించింది. ఆ రసం నోటిలోని అన్ని భాగాలకు, ముఖ్యంగా చిగుళ్ళకు వ్యాపించినట్లు తోచింది. చిగుళ్ళకు వచ్చిన ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను నిముషాల్లో మటుమాయంచేసి నోటినంతా శుభ్రం చేసినట్లు కూడా అనిపించింది. ఆ రసాన్ని ఏడు నిముషాల పాటు నోట్లో ఉంచుకుని ఉమ్మేసాను. ఆ రోజంతా నా నోరు ఎంతో ఫ్రెష్‌గా ఉంది. ఇలా ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, ఒక వారం పాటు చేసాను. చిగుళ్ళ ఇన్‌ఫెక్షన్ కానరాకుండా పోయింది. వదులైన దంతం గతంలో కంటే గట్టి పడింది.



Ricinus Communis (Castor) (ఆముదము)

మూలికా సామర్థ్యంపై నమ్మకం

ఈ సంఘటనలతో ఇండియన్ మూలికల సామర్థ్యంపై ఎంతో నమ్మకం ఏర్పడింది. చిగుళ్ళ ఇన్‌ఫెక్షన్ తగ్గించడంలో జామచిగుళ్ళ గురించి ఏదైనా వనమూలికల ఔషధ గ్రంథాల్లో ఉందేమో తెలుసుకోవడానికి అన్ని ఇండియన్ వనమూలికల ఔషధ గ్రంథాలను చదివాను. జామచెట్టు ఇండియాకు చెందింది కాదు. 17వ శతాబ్దంలో పాశ్చాత్య మత సంస్థలు అమెరికా నుండి జామచెట్టును ఇండియాకు తెచ్చాయి. చరక, సుశ్రుతుల వంటి ప్రాచీన భారత మూలికా వైద్యులు జామచెట్టు గురించి ప్రస్తావించె అవకాశంలేదు. గత 300 సంవత్సరాలుగానే కొంత మంది జామ కొమ్మ దంతాలు శుభ్రపరచుకోవటానికి బ్రష్‌లా ఉపయోగపడుతుందని పేర్కొన్నారు. అంతేకాని చిగుళ్ళ ఇన్‌ఫెక్షన్ తగ్గించి, దంతాలను పటిష్టం చేస్తుందని చెప్పలేదు.

స్వంతంగా మూలికలతో పళ్ళ పొడి తయారు చేసి గత పది సంవత్సరాలుగా ఉపయోగిస్తూ అద్భుత ఫలితాలు సాధిస్తున్నాను. గతంలో నేను ఉపయోగించిన ఇతర వాణిజ్య టూత్‌పేస్టుల కన్నా ఇది దంతాలను సమర్థవంతంగా శుభ్రపరుస్తున్నది.

నేను ఇంజనీర్‌ను అయినప్పటికీ మూలికా వైద్యంపై ఆసక్తి పెంచుకున్నాను. తరచూ ప్రపంచ దేశాలు సందర్శిస్తుండడంవల్ల, వెళ్ళిన ప్రతి చోటా మూలికలకు సంబంధించిన గ్రంథాలు కొంటూనే ఉన్నాను. ఇండియన్, చైనీస్, ఆస్ట్రేలియన్, మిడిల్ ఈస్టర్న్, యూరోపియన్, అమెరికన్ మూలికా వైద్య పుస్తకాలలో జామ వలన చిగుళ్ళ అద్భుతం గురించిన సమాచారం లభిస్తుందేమోనని పరిశోధిస్తూనే ఉన్నాను. ఆస్తమా, మధుమేహం, గ్యాస్, సోరియాసిస్, అలోపీసియా, కామెర్లు, చర్మవ్యాధులకు సంబంధించి అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్న మూలికలను మిత్రులు, బంధువులకు ఉపయోగించాను. కార్పొరేట్ మందులతో పోల్చుకుంటే ఈ మందుల ఖర్చు తక్కువ. మూలికల సామార్థ్యాన్ని కనిపెట్టటానికి పూర్వం పేటెంట్ చేసిన అల్లోపతి మందులు 1930 నుండి 1980 వరకు కార్చిచ్చులా వ్యాప్తి చెందాయి. మందులు ఖరీదైనవి కాకుంటే అవి సమర్థవంతమైనవి కావనే భావన ప్రజల్లో నాటుకుంది.

చిగుళ్ళ ఇన్‌ఫెక్షన్, నోటి దుర్వాసన, పంటి నొప్పులతో బాధపడే వారికి నేను జామ ఆకులనే సూచిస్తున్నాను. జామ ఆకుల వైద్యం అందరికీ బాగా పనిచేసింది. ఎవరికైనా ఇంకా తగ్గలేదని సందేహం ఉంటే మరి కొన్ని రోజుల పాటు ఆ వైద్యాన్ని కొనసాగించాలి. వెలగ చెట్టు, మారేడు చెట్టు, చైనా బాక్స్ పొద ఆకులు కూడా చిగుళ్ళ ఇన్‌ఫెక్షన్ మీద అలాంటి ప్రభావమే చూపుతాయని గుర్తించాను.

మనం కాదంటున్న మూలికా వైద్యానికి పశ్చిమ దేశాల్లో పెద్దపీట

యూరోపియన్ దేశాల్లో మూలికా వైద్యం వేల ఏళ్ళ కిందటే ప్రాచుర్యంలో ఉంది. అంతకు ముందు నుండే మూలికా వైద్యం ఈజిప్టు, బాబిలోనియాల్లో అమల్లో ఉందని చరిత్ర చెబుతున్నది. చైనా, ఇండియాల్లో కూడా వేల సంవత్సరాల అనుభవంతో మూలికా వైద్య విధానాలు రూపొందించబడ్డాయి.

ఇరవయ్యవ శతాబ్దపు మూడవ దశకంలో ఈ విధానాలు శాస్త్రీయం కాదని పశ్చిమ దేశాలు ప్రకటించాయి. కాని 1970 నాటికి పరిస్థితిలో మార్పు వచ్చింది.

'ఫీవర్‌ఫ్యూ' (క్రైసాంథిమమ్ పార్థీనియమ్) మూలిక పార్శ్వపు నొప్పి వ్యాధి నివారణ సామర్థ్యాన్ని 1970లో కనుగొన్నారు. తరువాత అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాల్లో ఆధునిక మూలికా వైద్య విధానం ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చింది. యురోపియన్ దేశాల్లో జ్వరానికి, అన్ని రకాల నొప్పులకు, బాధలకు, రుతు సంబంధ బాధలకు, కీళ్ళ నొప్పులకు, తిమ్మిర్లకు ఫీవర్‌ఫ్యూ'ను వాడతారు. నొప్పుల, బాధల నివారణలో ఈ మూలిక సామర్థ్యం గురించి డయోస్కొరైడ్స్ తన మెటిరియా మెడికా (512 ఎడి)లో పేర్కొన్నాడు. ఫీవర్‌ఫ్యూ అన్ని రకాల నొప్పులను నివారించడమే కాక తల భారాన్ని తగ్గిస్తుందని నికోలస్ కల్‌పెపర్ తన ఇంగ్లీష్ ఫిజిషియన్ (1649)లో వ్యాఖ్యానించాడు. ముఖం మీది నొప్పులను, చెవి నొప్పులను ఫీవర్‌ఫ్యూ సమర్థవంతంగా తగ్గిస్తుందని శ్రీమతి గ్రీవ్స్ 'ఎ మోడర్న్ హెర్బల్' (1931)లో స్పష్టం చేసారు.

20వ శతాబ్దం మొదటి దశకంలో వైద్య శాస్త్రంలో విప్లవాత్మక మార్పులు వచ్చాయి. శస్త్ర చికిత్సలో అధునాతన నైపుణ్యాలు, సింథటిక్ మందులు, జబ్బును నిర్ధారణ చేసే పరికరాలు నూతనంగా కల్పన చేయబడ్డాయి. ఈ నేపథ్యంలో పాశ్చాత్య దేశాల్లో మూలికా వైద్య విధానం వెనుకపడింది.

1970లో అమెరికాలోని సింథటిక్ మందుల తయారీ కంపెనీలు కొత్త పేటెంట్ మందుల తయారీలో మూలిక ల విలువలను, అవసరాన్ని గుర్తించాయి. అల్లోపతి మందుల్లో 50 శాతం ఔషధ మొక్కల ఆధారంగా రూపొందించినవే.

అమెరికా న్యూస్ 1997 సెప్టెంబర్ సంచిక, ప్రపంచ నివేదిక ప్రకారం ఎఫ్‌డిఎ అనుమతించిన మందులతో రియాక్షన్ జరిగి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఏటా 1,40,000 మంది మరణిస్తున్నారు. సింథటిక్ మందుల దుష్ప్ర భావం వల్ల వందల మంది ప్రజలు మరణిస్తుండగా, మూలికా వైద్యంవల్ల ఎవరైనా మరణించారనే వార్త వినలేదని అమెరికన్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ పోయిజన్ కంట్రోల్ కేంద్రాలు ప్రకటించాయి.

ఒక అద్భుతంలా తోచింది

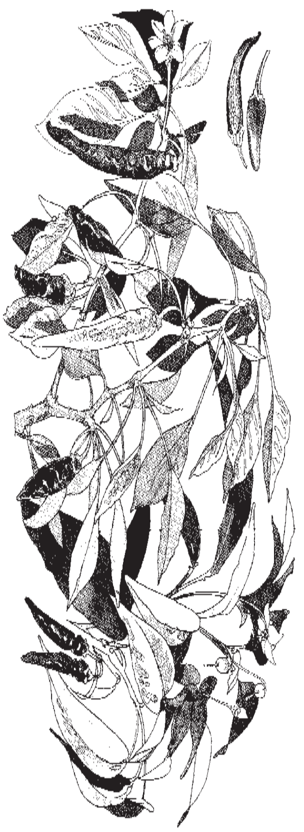
బ్రిటీష్ నేషనల్ కోల్ బోర్డు ముఖ్య వైద్య అధికారి సతీమణి 'మైగ్రేన్' (పార్శ్వపు నొప్పి) తో బాధపడుతున్నారు. వైద్యుడైన ఆమె భర్త కాని, అతని అల్లోపతి వైద్య విధానం కాని ఆమె బాధను పోగొట్టలేకపోయాయి. గనిలో పనిచేసే ఒక వ్యక్తి ఆమె బాధ నివారణకు ఇంగ్లండులో శతాబ్దాలుగా ప్రాచుర్యంలో ఉన్న 'ఫీవర్‌ఫ్యూ' మూలికావైద్యాన్ని సూచించాడు. ఈ వైద్యం ఆమెకు ఎంతో ఉపశమనం కలిగించింది. ఆమెకు అది ఒక అద్భుతంలా తోచింది. లండన్‌లోని 'మైగ్రేన్' క్లినిక్ ఇన్‌ఛార్జి డాక్టర్ ఇ. స్టీవర్ట్ జాన్సన్‌కు ఆమె భర్త ఈ విషయాన్ని చేరవేశాడు. డాక్టర్ స్టీవర్ట్ ఈ వైద్యాన్ని తన రోగులపై ప్రయోగించి అది ఎంతో బాగా పని చేసినట్లు గుర్తించాడు. ఇంకేముంది వార్తపత్రికలు, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియాల పతాక శీర్షికల్లో 'ఫీవర్‌ఫ్యూ' చోటుచేసుకుంది. ప్రతిష్ఠాత్మకమైన ఇంగ్లాండ్ మెడికల్ జర్నల్ కూడా 'ఫీవంఫ్యూ'ను ప్రస్తావించింది. ఇలాంటి మరికొన్ని ఉదాహరణలు: పేటెంట్ కార్డియోటానిక్ అయిన డిజిటాలిస్‌ను ఫాక్స్ గ్లోవ్ మొక్కనుండి రూపొందించారు. వైట్‌విల్లో బెరడు రసాయనిక రూపాంతరమే యాస్పిరిన్, రక్తపోటు (బ్లడ్‌ప్రెజర్)కు వాడే 'రిసెర్పిన్'ను ఇండియన్ మూలిక అయిన సర్పగంధి నుండి రూపొందించారు. పిల్లల్లో వచ్చే 'లుకీమియా మందులైన విన్‌క్రిస్టిసిన్, విన్‌బ్లాస్టిన్‌సిన్‌లను రోసిపెరివింకిల్ (బిళ్ళ గన్నేరు) మొక్కనుండి తయారు చేసారు.

దుష్ప్రభావాలు

(అమెరికన్ ఆహార ఔషధ సంస్థ) ఎఫ్‌డిఏ అనుమతించిన మందుల్లో 51 శాతం మందుల వల్ల దుష్ప్రభావాలు కలుగుతున్నాయని అమెరికాకు చెందిన జనరల్ అకౌంటింగ్ అధికారులు అంచనా వేసారు. ఎఫ్‌డిఏ అనుమతించిన మందులు 20 నుండి 50 శాతం రోగులపై ఆశించిన ప్రభావం చూపవని కొద్ది మందికే తెలుసు. అందుకని రోగిపై అనుకున్న ప్రభావం చూపేవరకు డాక్టర్ మందులు, వాటి డోసులు మార్చుతూనే ఉంటాడు.

నేటికీ మూలికా వైద్యం అమల్లో ఉంది

శాస్త్రీయంగా ఎంతో అభివృద్ధి చెందిన జర్మనీ, జపాన్ దేశాల్లో నేటికీ మూలికా వైద్యం అమల్లో ఉంది. అంతేకాదు ఈ వైద్యంపై ప్రజల్లో రోజు రోజుకూ విశ్వాసం పెరుగుతున్నది. 70 శాతం మంది జపాన్ ఫిజిషియన్లు తమ దేశీయ సంప్రదాయ మూలికా ఔషధాలను చికిత్సల్లో ఉపయోగిస్తున్నారు. వాస్తవానికి ఆధునిక కృత్రిమ మందుల తయారీ జర్మనీలో మొదలైంది. ఆ దేశంలో మొక్కలలోని రసాయనాల ఆధారంగా ముఖ్యమైన కృత్రిమ రసాయన మందుల తయారీ 19వ శతాబ్దంలో ప్రారంభమైంది. మరోవైపు మూలికా వైద్య విధానం కూడా అభివృద్ధి చెందింది. అనేక భారతీయ మూలికలను జర్మనీ తమ దేశంలో తయారు చేసే మూలికా ఔషధాల తయారీలో వినియోగిస్తున్నది. ఇటీవల జర్మనీ ప్రభుత్వం ప్రచురించిన 'ద జర్మన్ కమిషన్ ఇ థెరప్యూటిక్ మోనోగ్రాఫ్స్ ఆన్ మెడిసినల్ హెర్బ్స్ ఫర్ హ్యూమన్ యూజ్ (1996)' గ్రంథం అమెరికాతో సహా పశ్చిమ దేశాల్లో సహజ సిద్ధమైన మందుల వినియోగాన్ని ఓ మలుపు తిప్పింది.



Capsicom Annuum (Cayenne/Pepper)
(మిరపకాయ)

ఆదరణ పొందుతున్న మూలికా వైద్యం

మెదడుకి రక్త సరఫరాను మెరుగుపరిచేందుకు చైనా, జపాన్‌లకు చెందిన గింకో బైలోబా అనే మూలికను ప్రస్తుతం జర్మన్ ఫిజిషియన్లు ఏటా 50 నుంచి 60 లక్షల మంది రోగులకు మందుగా రాస్తున్నారు. రోగ నిరోధకాన్ని పెంచే ఎకినాసియా అనే మూలికను కూడా వారు 20 నుంచి 30 లక్షల ప్రిస్క్రిప్షన్లలో రాస్తున్నారు. ఇండియన్ మూలికల నుండి రూపొందించిన పదార్థాలను లేదా ముడి మూలికలను దిగుమతి చేసుకుంటున్న పశ్చిమ దేశాల్లో జర్మనీ ప్రధానమైనది. మూలికలు బాగా పనిచేస్తున్నందున ప్రజలు వాటిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు.

అల్లోపతి మందులు అధిక వ్యయంతో కూడుకున్నవి కావడం, అదే జబ్బుకు వాడే మూలికా ఔషదాలు అతి తక్కువ ఖర్చుకే లభించడం, పైగా అల్లోపతి మందుల వల్ల ఎదురయ్యే దుష్ప్రభావాలు, ప్రజలు మూలికా వైద్యంపై మక్కువ చూపడానికి ప్రధాన కారణాలు.

తమ ఆరోగ్య సమస్యలకు మూలికా వైద్యం సురక్షితమైన పరిష్కారం చూపడంతో ప్రజలు ఈ వైద్యం వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. పశ్చిమ దేశాల్లో నేడు 50 శాతం పైగానే అల్లోపతి డాక్టర్లు మూలికావైద్యాన్నో లేక సహజసిద్ధమైన చికిత్సా వైద్య

మూలికల్లోని రోగనిరోధక లక్షణాలపట్ల రోగులు సంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నందున ఫిజిషియన్లు వాటిని ప్రిస్క్రిప్షన్లలో రాస్తున్నారు. పర్యవసానంగా అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో మూలికా వైద్యం ప్రజల మన్ననలు అందుకుంటోంది.

విధానాలనో అనుసరిస్తున్నారు. అదీకాక మెడికల్ షాపుల్లో, ఆహార దుకాణాల్లో సగ భాగాన్ని మూలికా ఔషధాలే ఆక్రమించుతున్నాయి.

అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో యూనివర్సిటీలు, ప్రైవేటు విద్యా సంస్థలు ప్రభుత్వం అనుమతించిన హెర్బల్ మెడిసిన్, ఆక్యుపంక్చర్, అరోమా థెరపీ, నాచురోపతి కోర్సులను ప్రారంభించాయి. ఆమెరికన్లు వైద్యానికి కేటాయించే మొత్తంలో 34 శాతం ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సా (అల్లోపతియేతర) విధానాలకి కేటాయిస్తున్నారని 1994 లో 'న్యూ ఇంగ్లండ్ జర్నల్ ఆఫ్ మెడిసిన్‌లో ప్రచురించిన ఒక అధ్యయనంలో పేర్కొన్నారు. 2010 నాటికి అమెరికాలో అల్లోపతియేతర మందులకూ, ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సా విధానాలకూ కేటాయించే మొత్తం రూ. 40,000 కోట్లు ఉండవచ్చని అంచనా.

పేదవారికి అందుబాటులో మూలికా వైద్యం

భారతదేశం, చైనా, ఇండోనేషియా, పాకిస్థాన్, బంగ్లాదేశ్, శ్రీలంక, ఇతర వర్ధమాన దేశాల్లో పరిశోధనలతో రూపొందించిన మూలికా ఔషధాలు అటు సంపన్నులకు, ఇటు పేదవారికి అందుబాటులో ఉన్నాయి. మనదేశంలో పేదలకు అందుబాటులో లేని కార్పొరేట్ వైద్యాన్ని, చికిత్సా విధానాలను అనుమతిస్తూ మూలికా వైద్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు. పశ్చిమ దేశాలకు ఔషధ మూలికలను ఎగుమతి చేస్తూ మనం మాత్రం పశ్చిమ దేశాలు వదిలించుకుంటున్న కృత్రిమ రసాయన మందులను దిగుమతి చేసుకుంటున్నాం. మన దేశంలో లభించే మూలికలపై శాస్త్రీయ పరిశోధనలు చేసి, శిక్షణ పొందిన ఫిజిషియన్ల ద్వారా ఈ వైద్యాన్ని ప్రజలకు అందుబాటులోకి తేవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.



Coriandrum Sativum (Coriander) (ధనియా)

అందుబాటులో ఉన్న వైద్యాన్ని వారు నిర్లక్ష్యం చేయలేదు, అందుకే చైనా వైద్యానికి ఇంత ఆదరణ!

ఇప్పుడు సాంప్రదాయక చైనీస్ వైద్యానికి పాశ్చాత్య దేశాల్లో కూడా చాలా ఆదరణ ఎందుకు లభించుతోంది? చైనా, పశ్చిమ దేశాలూ, తమ మూలికా వైద్యాల్ని ఆధునిక శాస్త్రీయ పరిజ్ఞానంతో అభివృద్ధిపరచుకుని, వైద్యాన్ని అందరికీ అందుబాటులోకి తెచ్చుకుంటూ ఉంటే మనం అలా ఎందుకు చేయటంలేదు? మన దేశంలో ప్రాథమిక వైద్యం అందరికీ అందాలంటే, ఈ ప్రశ్నలకు జవాబు చెప్పుకోగలగాలి.

క్రీస్తుకు పూర్వం మూడవ శతాబ్దంలోనూ, రెండవ శతాబ్దంలోనూ చైనీస్ సాంప్రదాయ వైద్యం భారతీయ ఆయుర్వేదంవల్ల కూడా చాలా ప్రభావితం అయ్యింది. ఇప్పుడుకూడా చైనా వాడుతున్న మూలికలలో సగం ఇండియన్ ఆయుర్వేదం వాడుతున్న మూలికలే! షెన్‌నాంగ్ మూలికల గ్రంథం 252 మూలికల్ని వివరించింది. క్రీస్తుశకం 675 సంవత్సరం నాటికి అవి 844 మూలికలకు పెరిగాయి. క్రీస్తుశకం 1590లో 'చైనీస్ కంపెండియమ్ ఆఫ్ మెటిరియా మెడికా' ప్రచురించేనాటికి చైనీస్ సాంప్రదాయక మూలికల సంఖ్య 1892కు పెరిగింది. క్రీ.శ. 1765లో ఔషధ వస్తువుల సంఖ్య 2500కు చేరింది.

18వ శతాబ్దపు చివరినుండి చైనీస్ వైద్య ప్రతిష్ట క్షీణించసాగింది. పాశ్చాత్య మత ప్రచారకులు చైనాలో పర్యటించి, క్రైస్తవ మతాన్ని, అల్లోపతి వైద్యాన్ని ప్రచారం చేశారు. చైనా పట్టణ ప్రజల్లో పశ్చిమదేశాల అల్లోపతి వైద్యంమీద మోజు పెరిగింది. ఆ మందుల్ని అర్హతలు ఉన్నవారే శిఫారసు చెయ్యాలి. అవి నిమిషాల మీద పనిచేస్తాయి. అల్లోపతి మందుల్లో వ్యాపారులకు అడిగినంత కమిషను ఉంది. ప్రభుత్వానికి వాటి మీద పన్నులు అందుతాయి. ఫలితంగా సాంప్రదాయక చైనీస్ వైద్యానికి ప్రతిష్ట, ఆదరణ తగ్గాయి. సాంప్రదాయక వైద్యంలో విద్యకు, శిక్షణకు, డిమాండ్ తగ్గింది.

శిక్షణలో ప్రమాణాలు పడిపోయాయి. ధన సంపాదనకు అల్లోపతి మందులకు 'పేటెంట్లు' మార్గమయితే, సాంప్రదాయక చైనీస్ వైద్యంలో 'రహస్యం' అవసరమయింది. ప్రజలను నమ్మించటానికి మంత్రాలు, తంత్రాలు, భూతప్రేతాలు అసరాగా దొరికాయి. 'మా గురువు 'ఈ మందు రహస్యాన్ని ఎవ్వరికీ చెప్పవద్దన్నారు. అందరికీ ఈ రహస్యం తెలిస్తే మందు పనిచెయ్యదు' అన్న ధోరణి ప్రారంభమయింది.

పీపుల్స్ చైనాలో మూలికా వైద్యం

చైనాలో 19వ శతాబ్దంలో ఎక్కువగా అల్లోపతి విధానంలోనే డాక్టర్లు తయారయ్యారు. వాళ్ళకు, సాంప్రదాయక వైద్యుల మీద, ఔషధాల మీద చిన్న చూపు ఉండేది. కొమింటాంగ్ ప్రభుత్వ హయాంలో సాంప్రదాయక వైద్యానికి గుర్తింపు పూర్తిగా పోయింది. 'పీపుల్స్ రిపబ్లిక్ ఆఫ్ చైనా' ఏర్పడిన తరువాత పరిస్థితి పూర్తిగా మారింది. ప్రజలలో అత్యధిక శాతానికి, అల్లోపతి ఔషధాలు, రోగ చికిత్సా విధానాలు అందని మానిపండ్లని కమ్యూనిస్టు ప్రభుత్వం గుర్తించింది. వేలాది సంవత్సరాలుగా వైద్యసేవలు అందించిన వైద్య విజ్ఞానాన్ని తుంగలో తొక్కటం అవివేకమని గ్రహించింది. సామాన్య



Allium Sativum (Garlic) (వెల్లుల్లి)

సాంప్రదాయక మూలికా వైద్యాల్లో భారతీయ మూలికా వైద్యమూ, చైనీస్ మూలికా వైద్యమూ ప్రాచీన మైనవి. ఈ రెండూ, విదేశీ పాలనా కాలంలో మరుగున పడినాయి. చైనాలో మూలికా వైద్యం అంచె లంచెలుగా అభివృద్ధి చెందుతూ వచ్చింది. చైనీస్ మూలికా వైద్యానికి 'పూసి' 'షెన్ నాంగ్', 'హువాంగ్ డై' అనే ముగ్గురు పౌరాణిక చక్రవర్తులు రాసిన గ్రంధాలు ఆద్యమని భావిస్తారు. అయినా అవి తరతరాలుగా చైనా ప్రజలలో అనేక చోట్ల వాడిన సాంప్రదాయక మూలికా వైద్యాల సంకలనాలని అనుకోవచ్చు.

రుగ్మతలకు అందరికీ అందుబాటులో ఉన్న సాంప్రదాయక వైద్య విధానాన్ని తోసిపుచ్చి లాభాలే ధ్యేయంగా ఔషధాలను తయారు చేసే వైద్యాన్ని ప్రభుత్వ విధానంగా చేయటం తప్పని గ్రహించింది. సాంప్రదాయక వైద్య విధానాలకి అల్లోపతి వైద్య విధానంతో సమంగా ఆదరణ కల్పించేందుకు నడుం కట్టింది. అందుకు ప్రథమచర్యగా సాంప్రదాయక వైద్యులూ అల్లోపతి వైద్యులూ ఒకరి విజ్ఞానాన్ని మరొకరు ఇచ్చి పుచ్చుకుంటూ వైద్య సేవలు అందించాలని ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఆ తర్వాత ప్రభుత్వం తరుచుగా వాడే ఔషధాల జాబితా ప్రకటించింది. ఆ పట్టికలో 248 వృక్ష, జంతు సంబంధ ఔషధ పదార్థాలు ఉన్నాయి. ఈ పదార్థాలను సంయోగపరిచి 796 రకాల ఔషధాలు తయారు చేయవచ్చు. ప్రాచీన ఔషధ పదార్థాల గుణాల్ని పరిశోధించి వాటి విలువ నిర్ధారించటం ప్రారంభమైంది. అయితే పేటెంట్ల కోసం ఔషధ మొక్కల్ని పరిశోధించటం అనే పద్ధతిని వీడనాడింది. ఏదైనా ఔషధ పదార్థం సాంప్రదాయకంగా చెప్పిన ఒక రుగ్మత మీదగానీ, అనేక రుగ్మతలమీద గానీ, వ్యాధి నిరోధక గుణాలు కలిగి ఉంటే, ఆ ఔషధ పదార్థంలోని ప్రధాన రసాయన పదార్థాలను కృత్రిమంగా తయారు చేసే విధానానికి స్వస్థి చెప్పింది. అలాంటి ఔషధ పదార్థాల వాడకానికి ప్రభుత్వం ప్రోత్సాహాన్ని అందచేసింది. సాంప్రదాయ వైద్యులకు కూడా ఆధునిక శిక్షణ ఇచ్చి వారికి అల్లోపతి వైద్యులకు సాటిగా గౌరవమూ ప్రతిష్టా కల్పించింది. ఫలితంగా సాంప్రదాయక చైనీస్ వైద్యానికి చైనాలో గౌరవం ఆదరణ విపరీతంగా పెరిగాయి.

సులభ ఔషధ విధానం

రోగులు ఔషధ ఉత్పత్తి కంపెనీల మీద ఆధారపడి ఎక్కువ ధరలు చెల్లించకుండా ముడి పదార్థాలతో ఔషధాన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు. ఆర్థికంగా వెనుకబడిన వారికి ఈ పద్ధతి ఉపయోగం. ఫలితంగా సాంప్రదాయక చైనీస్ వైద్యం చైనా, తైవాన్, హాంగ్‌కాంగ్, సింగపూర్ దేశాల్లోనూ, ప్రవాస చైనీయులు అధిక సంఖ్యలో ఉన్న థాయ్‌లాండ్, మలెషియా, ఇండోనేషియా, జపాను, నార్త్‌కొరియా, సౌత్‌కొరియా, వియత్నాం, లావోస్, కంబోడియా, బర్మాలాంటి దేశాల్లో విస్తృతంగా వాడుకలో ఉన్నది. పశ్చిమ దేశాల్లో కూడా సాంప్రదాయ చైనీస్ వైద్యానికి గౌరవం, ఆదరణ బాగా పెరిగాయి. దాదాపు ప్రతి పశ్చిమదేశంలోనూ చైనీస్ ఔషధ పదార్థాలు విరివిగా దొరుకుతున్నాయి. అన్నింటికన్న ముఖ్యం చైనీస్ వైద్యానికి పశ్చిమ దేశాలన్నింటిలో హెల్త్ సర్వీసు చట్టాలలోనూ, బీమా సంస్థలలోనూ రీఫండ్స్‌కు గుర్తింపు ఉంది. చైనీస్ వైద్య విధానాలు నేర్చుకోవటానికి, వాళ్ళ ఔషధ పదార్థాల గుణాలను గురించి తెలుసుకోవటానికి పశ్చిమ వైద్య బృందాలు తరచు చైనా సందర్శిస్తాయి. పశ్చిమ దేశాల వైద్యులు చైనీస్ వైద్య విధానం గురించి, ఔషధాలను గురించి ప్రచురించిన వ్యాసాలు, గ్రంథాలు కోకొల్లలు.

చైనీస్ సాంప్రదాయక వైద్యం అంత త్వరగా గత వైభవాన్ని సంపాదించుకోవటానికి మరొక కారణం కూడా ఉంది. చారిత్రకంగా చైనా ఔషధ పదార్థాలను సులభంగా ఔషధాలుగా మార్చుతూ వచ్చింది. ఆయుర్వేదంలాగా అది వందలకొద్దీ ఔషధ పదార్థాలను సంయోగపరచి, కాచి, వడపోసి పుటాలుపెట్టి, ఊరపెట్టి, బెల్లం, తేనె వగైరాలు కలిపి ఔషధాలను తయారు చేయలేదు. ఒకటి రెండు ముఖ్య ఔషధ పదార్థాలు, ఒకటి లేక రెండు వాటిని బలపరిచే ఔషధ పదార్థాలు కలిపి డికాషనులా గానీ, పొడిగాగానీ, బిళ్ళలుగా గానీ, అయింట్ మెంటుగా గానీ తయారు చేసుకో వచ్చు. ఈ విధానం పశ్చిమదేశాల మూలికా వైద్యానికి దగ్గరయిన విధానం.

అన్నీ ఉండి కూడా అందని చికిత్స : మూలికా వైద్యం అంటే ఎందుకీ నిర్లక్ష్యం?

భారతీయ ఆయుర్వేదం, ఈజిప్టు, బాబిలోనియా, చైనా సాంప్రదాయ వైద్యాలంత ప్రాచీనమైనది కాదు. అయితే భారతీయ ఆయుర్వేదం ఆది నుంచీ శాస్త్రీయమైనది. వృక్ష, జంతు, ఖనిజ, ఔషధ గుణగణాలను, ఫలితాలను వర్గీకరించటంలోనూ, విష పదార్థాలను శుద్ధిచేయటంలోనూ, ఔషధ పదార్థాలను మిశ్రమంచేసి మందులు తయారు చేయటంలోనూ, భారతీయ వైద్యం కొత్తపుంతలు తొక్కింది.

చరకుడి దృష్టిలో ప్రపంచంలోని ప్రతి వస్తువులోనూ ఔషధ గుణాలున్నాయి. 'చరకసంహిత'లో నాలుగు వందల ఔషధ పదార్థాలను విపులీకరించి, వర్గీకరించి, వాటిని ఎన్నిరకాలుగా సంయోగపరచి ఔషధాలు తయారుచేయవచ్చో వివరించారు. క్రీ.శ. పదవశతాబ్దం నాటికి 'చరకసంహిత' టిబెటిన్, చైనీస్, పర్షియన్, అరబిక్, జర్మన్, ఇంగ్లీషు భాషలలోకి అనువాదమైంది.

సుశ్రుతుడు శస్త్రచికిత్సా విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టి దాని ప్రాశస్త్యాన్ని ప్రపంచానికి చాటాడు. శవపరీక్ష, శరీరంలోని వివిధ అంగాల ప్రాముఖ్యత, పరస్పర ఆధారితత్వం ఆయన బోధనలో భాగాలు. ఆయన వంద రకాలైన శస్త్ర చికిత్సా పరికరాలు తయారు చేయించి, వాటి ఉపయోగాన్ని వివరించి వాడుకలో పెట్టారు. పుర్రెవిప్పి మెదడులోని రక్తపు గడ్డలు తొలగించటం, ప్లాస్టిక్ సర్జరీ, శస్త్రచికిత్స చేసి గర్భస్థ పసికందును బయటికి తీయటం, తెగిపడిన అవయవాలను అతికించటం ఆయన సాధించారు. "సుశ్రుతసంహిత" కూడా చైనీస్, పర్షియన్, అరబిక్, లాటిన్, ఇంగ్లీష్, జర్మన్, జపనీస్ భాషల్లోకి అనువాదమైంది.

వాగ్భటుడు 'చరకసంహిత' 'సుశ్రుత సంహిత' సులువుగా కంఠస్థం చేయటానికి వీలుగా మార్చి కొత్త విషయాలు చేర్చి 'అష్టాంగ హృదయం' రచించాడు. ఇది ఆయుర్వేద విద్యార్థుల పాఠ్యగ్రంథం. మన ఔషధ పదార్థాలు, వైద్య విధానాలు మన దేశంలోనూ, విదేశాలలోనూ కూడా ప్రధాన స్రవంతి వైద్య విధానాలుగా పరిగణించబడటం లేదు. ఇందుకు అనేక కారణాలున్నాయి.

వేదకాలం నుండి ఔషధ పదార్థాలు, వైద్య విధానాల గురించి సమాచారం సంస్కృతంలో గ్రంథస్తమయింది. వచ్చిన అనువాదాలు కూడా సంస్కృత పదాలను వాడి వాటిని సామాన్య ప్రజానీకానికి అర్థం కాకుండా చేశాయి. ఈ వైద్య విధానాల వ్యాప్తికి భాషే ఒక విధంగా అడ్డుపడింది.

మూలికా మందులవలె ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఇంటి దగ్గర సులభంగా తయారు చేసుకోటానికి సాధ్యమయినవి కావు. ఆయుర్వేద ఔషధాల తయారీకి, చాలా సమయం, శ్రమ అనేక పదార్థాలు, రకరకాల పరికరాలూ, నైపుణ్యతలూ అవసరం. ఆయుర్వేద ఔషధాలు, అల్లోపతి ఔషధాలంత ఖరీదైనవి కావు. కానీ మూలికలను పొడిగానో, కషాయంగానో చేసుకోవటం కన్నా ఖరీదు ఎక్కువే.

భారతీయ ఆయుర్వేద వైద్యంలో చరకుడు,సుశ్రుతుడు, వాగ్భటుడు త్రిమూర్తుల్లాంటి వారు. చరకుడు 'చరకసంహిత'ను క్రీ.పూ. 3వ శతాబ్దం లోనూ, సుశ్రుతుడు 'సుశ్రుత సంహితను' క్రీ.పూ.రెండవ శతాబ్దంలోనూ, వాగ్భటుడు 'అష్టాంగ హృదయం'ను క్రీ.శ. ఏడవ శతాబ్దంలోనూ రచించారు.

ఆయుర్వేద వైద్యం మీద వచ్చిన గ్రంథాలన్నీ వీటి అనువాదాలూ, అను కరణాలూ, వ్యాఖ్యానాలే. మన ఆయుర్వేద వైద్యానికి ఇంత ఘనచరిత్ర ఉన్నా, వేలాదిగా మన జానపద, గిరిజన ఔషధాలూ, వైద్య విధానాలూ గ్రంథస్థం కానే లేదు.

ప్రతి మూలికలోనూ వందలకొలది మిశ్రమ రసాయన పదార్థాలు ఉంటాయి. ప్రతి చిన్న ఔషధ మొక్కనూ ఒక ఆధునిక రసాయనిక కార్ఖానాగా పరిగణించవచ్చు. ఒక్కో ఔషధ మొక్క అనేక రుగ్మతల మీద పని చేయవచ్చు. అన్ని రసాయన పదార్థాలలో, ఏ రసాయన పదార్థం, ఏ రుగ్మతమీద పనిచేస్తున్నదో చెప్పటం కష్టం. మొక్కలోని రసాయన పదార్థాలు సమిష్టిగానూ, పరస్పర ప్రభావితం చేసుకుంటూనూ, శరీర రుగ్మతల్ని తొలగించి, వివిధ అంగాల చర్యలను సమతూకంలోకి తెచ్చి ఆరోగ్యాన్నిస్తాయని పశ్చిమ, చైనా దేశాల మూలికా వైద్యులంటారు.

మిశ్రమ ఆయుర్వేద ఔషధాలలో ఎక్కువ శాతం పదినుండి నలభై వరకూ ఔషధ పదార్థాలను కలుపుతారు. ఇలాంటి వాటిలో ఏ ఔషధ పదార్థం ఎలా పనిచేస్తున్నదీ చెప్పటం కష్టం. ఇలాంటి ఔషధాలు ప్రత్యేక పరిస్థితులలోనూ, రుగ్మతలలోనూ అవసరం అనుకున్నా సామాన్య రుగ్మతలకు అంత క్లిష్టమైన, ఖరీదయిన ఔషధాలు అవసరం లేదు. పశ్చిమ దేశాల మూలికా వైద్యులు మూలికలను విడి విడిగా రోగుల మీద వాడి అవి చాలా ఉపయోగమైనవని, చవుక అని, వాటివల్ల దుష్ఫలితాలు ఏమీలేవని నిరూపించారు. ఒకే ఒక్క మూలికనుగానీ, రెండు మూడు మూలికలను ఇంటి దగ్గర గానీ, ఆసుపత్రుల్లో గానీ, ఔషదంగా మార్చటం తేలిక.

అవగాహన లేక చిన్న చూపు

మూలికా వైద్యపు ఔన్నత్యాన్ని గురించి పూర్తి అవగాహన లేక ప్రజలు సాంప్రదాయక వైద్యాల్ని చిన్నచూపు చూడటంతో, సాంప్రదాయక వైద్యుల్లో ఆత్మగౌరవం, ఆత్మవిశ్వాసం లోపిస్తున్నాయి. అందుకు తోడు, ధనాశతోనూ, ప్రతిష్ట కోసమూ సాంప్రదాయ వైద్యంలో పట్టభద్రులే అల్లోపతీ ఔషధాలు కూడా వాడటంతో సాంప్రదాయ వైద్య పరుపు మరింత దిగజారుతోంది. సాంప్రదాయక వైద్యంలో బోధన, శిక్షణ అల్లోపతి వైద్య విద్య శిక్షణలకు దీటుగాగానీ, ప్రపంచ స్థాయిలోగానీ ఉండటం లేదు. ఔషధ మొక్కలను గుర్తించగలిగే శక్తిగానీ, ప్రతిమొక్క ఔషధ విలువలు తెలిసిగానీ, వాటిని ఔషధాలుగా మార్చగలిగిన నైపుణ్యతతోగానీ పట్టభద్రులు కాలేజీలనుండి బయటకు రావటంలేదు. పశ్చిమ దేశాలలో, చైనాలోలా వీరు ఔషధాలను మిశ్రమం చేసి, వాటి నాణ్యతను నిరూపించలేకపోతున్నారు.

ఇప్పటికి కూడా వేల కొలదీ జానపద, గిరిజన మూలికా వైద్యులు మనదేశంలో వైద్య సేవలు అందచేస్తున్నారు. ఆర్థికంగా వెనుకబడిన వారిలో ఎక్కువ మందికి వీరే ఆధారంగా ఉన్నారు. వీరికి వంశపారంపర్యంగా ఎంతో అనుభవంఉంది. వీరు ఎన్నో రకాల మూలికలను ఆయుర్వేదానికి కూడా అంతుపట్టని వాటిని వాడుతున్నారు. వీరిలో కొంతమంది వైద్యాన్ని గురించి పూర్తిగా తెలియని వారు, మోసపూరితులు కూడా ఉన్నారు. ప్రజలు అల్లోపతి ఖర్చులు భరించలేనందువల్ల కలిగిన దుష్ఫలితం ఇది. ఇలాంటి వైద్యాలలోని విజ్ఞానాన్ని వెలికి తీసే ప్రథమ చర్యగా ఇలాంటి వైద్యుల్ని గురించి, వారి మూలికల వాడకాన్ని గురించి ఒక రిజిష్టరు తయారు చేయాలి. ఇలాంటి బాధ్యతను ప్రతి రాష్ట్ర ఔషధ సుగంధ ద్రవ్యాల మూలికల బోర్డుకు అప్పగించాలి.

మన జానపద, గిరిజన మూలికా వైద్యులు చైనాలోని, పశ్చిమ దేశాల లోని ఇప్పటి పద్ధతులనే వేలాది సంవత్సరాలుగా వాడుతున్నారు. పశ్చిమ దేశాలలోను, చైనాలోనూ అనేక ఔషధ మూలికల మీద పరిశోధనా పత్రాలు, పరిశోధనా గ్రంథాలు ప్రచురితమయ్యాయి.

వాస్తవానికి చైనా, పశ్చిమ దేశాల మూలికలకన్నా మన మూలికలలో రోగ నివారణ శక్తి అధికంగా ఉంది. అయినా మనం మన మూలికలను ప్రచారం చేసుకో లేకపోతున్నాం.

అనేక సామాన్య రుగ్మత లకూ, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకూ శక్తివంతమైన మూలికలు తమ చేతుల్లో ఉండికూడా తమ ఔన్న త్యాన్ని గర్వంగా చాటి చెప్పుకుని అందరికీ వైద్యం చేయలేని సాంప్ర దాయక వైద్యులు కూడా ఆత్మ పరిశీలనతో ఒక ఉద్యమంగా ముందుకు సాగాలి.

వైద్య విధానాల మధ్య శత్రుత్వం లేదు

సాంప్రదాయక వైద్యం, అల్లోపతి వైద్యం ఒక దానికి మరొకటి శత్రువు కానక్కరలేదు. చైనాలో, పశ్చిమ దేశాలలో వలె సహకార సద్భావాలతో ఒకరి నుండి మరొకరు నేర్చుకుని సంఘంలో అందరికీ ప్రాథమిక వైద్యం అందేట్లు చేయవచ్చు. దేశంలో నూటికి యాభై మందికి ఆర్థిక కారణాల వల్ల వైద్యం అందచేయలేని వైద్య విధానం ఆత్మావలోకనం చేసుకోవాలి.

పరిష్కారం ఏమిటి?

భారతదేశం గొప్ప ఔషధ గుణాలున్న మూలికల బంగారు గని మీద కూర్చుని నిద్రపోతున్నది. మన పూర్వీకులు నవీన శాస్త్ర విజ్ఞానం, పరికరాలు లేకుండానే ఎన్నో మొక్కలలో ఔషధ గుణాలను కనిపెట్టి ఉపయోగించి గ్రంథస్థం చేసి మనకు అప్పగించారు. ఇప్పుడు మనకున్న నవీన శాస్త్ర విజ్ఞానంతోనూ ఆధునిక పరికరాలతోనూ మనం మూలికా వైద్యాన్ని ఆకాశానికి ఎత్తి మానవాళికి అందించవచ్చు.

అదృష్టవశాత్తూ భారతదేశంలో రకరకాల శీతోష్ణపరిస్థితులు, రకరకాల భూములూ ఉన్నాయి. మనం ప్రపంచంలోని అన్ని ప్రాంతాల నుండీ ఔషధ గుణాలున్న ముఖ్యమయిన మొక్కలను తెచ్చి దేశంలో ఏదో ఒకచోట పెంచవచ్చు. భారత దేశాన్ని ప్రపంచ ప్రధాన మూలికా ఉత్పత్తి కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేసి కోట్ల మందికి ఆరోగ్య ప్రదానం చేయవచ్చు. మన వైద్య విధానాలను గురించి, ఔషధ పదార్థాలను గురించి మనకే పూర్తిగా తెలియనప్పుడు ఇక ప్రపంచానికి ఎలా తెలియజేయగలం?



Datura Stramonium (Datura, Jimsonweed) (ఉమ్మెత్త)

మూలికా వైద్యంపై ఇన్ని శషభిషలా? అవన్నీ నిత్యం వాడేవే!

మూలికా ఔషధం నిశ్చితంగా పని చేస్తుందని ప్రయోగాత్మకంగా నిరూపించారా? మీ ఔషధం వల్ల ఎవరికైనా అవాంఛిత ఫలితాలు సంభవిస్తేనూ, ఎవరైనా మరణిస్తేనూ బాధ్యులు ఎవరు? మీరిచ్చే ఔషధ మోతాదుల శక్తి ఎంతో మీకు తెలుసా? పై ప్రశ్నలన్నీ హేతుబద్ధంగా కనిపిస్తాయి. కాని ఇవి మూలికా వైద్యుల్ని, మూలికా ఔషధాలు తయారు చేసే కంపెనీలను పక్కదారి పట్టించే ప్రశ్నలు.

చరకుడు తన 'సంహితను' రచించినపుడు ఆయన ఏ పరిశోధనలు, ప్రయోగాలు చేశారో మనకు తెలియదు. ఇప్పటి రసాయన విజ్ఞానశాస్త్రం గానీ, వస్తు సామాగ్రి గానీ ఆయన కాలంలోలేవు. అయితే ఆయన గ్రంథస్థం చేసిన ప్రతి ఔషధ పదార్థపు రుచి(రస), అది కఫ, పిత్త, వాతాలలో వేటిని ప్రకోపింపచేస్తుందో, చలువచేస్తుందో, అది దేహంలో మార్పు చెందినపుడు, (విపాక), కఫ, పిత్త, వాతాలలో వేటిని బలపరుస్తుందో, దాని ప్రధాన ప్రభావం ఏ దోషం మీదనో సాధికారతతో చెప్పగలిగారు. ఇలాంటి పదార్థ ప్రకృతి, అవగాహన, విశ్లేషణ, వర్గీకరణ అప్పటి శాస్త్ర పరిజ్ఞానంతో పరిశోధించినా, ఆయన చెప్పిన వైద్యవిషయాలు వాస్తవమని ఇప్పుడు రుజువు అవుతున్నాయి.

జంతువుల మీద ప్రయోగాలు

పేటెంట్లు పొందిన అల్లోపతి మందులు – మూలికా మందులవంటివి కావు. అవి సరికొత్త రసాయన పదార్థాలు. వాటి సత్ఫలితాలు, దుష్ఫలితాలు వాడి చూస్తేనేగాని తెలియవు. వాటిని ముందు మానవులమీద ప్రయోగిస్తే విపరీత పరిణామాలకు దారితీయవచ్చు. కనుక వాటిని ముందుగా జంతువుల మీద ప్రయోగిస్తారు. కొంతమంది రుగ్మతలు మానసికం కాబట్టి కొంతమందికి అసలైన మందు, కొంత మందికి ఉత్తుత్తి మందు ఇచ్చి పరీక్షలు జరుపుతారు. అయినా దీర్ఘకాలిక ఫలితాలు ఊహించటం చాలా కష్టం.

ఈ కృత్రిమ మందుల కన్న సూక్ష్మజీవుల, అతి సూక్ష్మజీవుల, ప్రతిఘటనాశక్తి గొప్పది. ఇప్పుడు అయిదోతరం యాంటీబయాటిక్స్ వాడుతున్నాం. మలేరియాను అదుపులోకి తెచ్చామనుకున్నాం. అది పెచ్చరిల్లుతూనే ఉంది. అతిసార, ఫ్లూ వంటి కొత్త వ్యాధులు వస్తూనే ఉన్నాయి. ఆస్తమా, చుండ్రు, సోరియాసిస్, ఎమీబియాసిస్ సమస్యలకు అల్లోపతిలో శాశ్వత నివారణలు లేవు. మూలికా వైద్యంలో కచ్చితమైన మందులున్నాయి. మూలికావైద్యం డయాబెటీస్‌ను, కామెర్లను తక్కువ ఖర్చుతో నయం చేయగలదు. కనుక మేం చేసే పరీక్షలు మీరు కూడా చేస్తేనే మీవి రుజువైన మందులు అని మూలికా వైద్యాన్ని, వైద్యుల్ని తృణీకరించడం హాస్యాస్పదం.

కొంతమంది భావించే రుగ్మతలు కేవలం మానసికమని అన్ని వైద్య విధానాలూ అంగీకరిస్తాయి. అలాంటివారికి మందు అని చెప్పి పంచదార గుళికలు లేక ఖాళీ క్యాప్సుల్సు ఇచ్చినా రుగ్మత నయం అయిందని భావిస్తారు. అలాంటివారి మీద వాడినందువల్ల ఔషధ ఫలితాలు తెలియవు. అందువల్ల అల్లోపతి వైద్యం ఔషధ గుళికలు

ప్రజా హిత వైద్యాన్ని ఆగర్భ శత్రువునుండయినా నేర్చుకుని జనావళి క్షేమానికి వాడమని చరకుడు చెప్పారు.

ఔషధాలుగావాడే చాలా మూలికలు ఆహారంగానూ సువాసన ద్రవ్యాలుగానూ సాధారణ జీవితంలో వేలాది సంవత్సరాలుగా వాడుకలో ఉన్నాయి. వాటి ఔషధ గుణాలు నిరూపించేందుకు జంతువులపై వాడనక్కరలేదు. మనం వాడే ఉసిరికాయ, పసుపు, వెల్లుల్లి, అల్లం, మిరియాలు, ధనియాలు, లవంగాలు ఇలాంటివే.

కొంతమంది మీద, ఔషధరహిత గుళికలు మరికొంతమంది మీద వాడి ఔషధ ఫలితాలు బేరీజు వేస్తారు. మూలికా వైద్యంలో ఇలాంటి పరిశోధనలు భావ్యమా అన్నది ఒక ప్రశ్న. మూలికా వైద్యంలో పరిశోధనకోసం కొందరు రోగులకు మందు ఇచ్చినట్లు నటించటం హర్షణీయమా అన్నది మరొక ప్రశ్న. సత్ఫలితాలు ఇవ్వని మూలికా ఔషధాలు ప్రాచుర్యం పొందవు. పచ్చ కామెర్లకు జానపద వైద్యులు తెల్ల గల్జేరు, నేల ఉసిరిక, గుంటకలగర, కాకర ఆకులలో ఏదో ఒకటి తప్ప రెండవ మూలిక వాడని వారున్నారు. ఒక్కమూలిక అయినా, మూలికల సంయోగమైనా రోగుల మీద సత్ఫలితాలిస్తాయి. వీటిమీద డబుల్ బ్లయిండ్ స్టడీస్ చేయాలా? అందువల్లనే చైనాలో సాంప్రదాయక మూలికలను రోగులమీద ప్రయోగించి వాటి నిగ్గు తేల్చి సరిపెట్టుకున్నారు. మూలికా ఔషధాలను అల్లోపతి వైద్యపు మూసలోపోసి, రంగులు పూస్తేకాని కొందరికి సంతృప్తి ఉండదు. ఇప్పుడు పశ్చిమ దేశాల్లో కొన్ని కంపెనీలు తయారు చేస్తున్న గ్యారంటీడ్ పొటెన్సీ మూలికా మందులు ఇలాంటివే.



Glycyrrhiza Glabra (Liquorice)
(అతి మధురము)

ఔషధ మోతాదు

అల్లోపతి ఔషధమైనా, మూలికా ఔషధమైనా రోగ తీవ్రత, రోగి వయసు, రోగి సాధారణ ఆరోగ్యస్థితి, జీవన శైలిని బట్టి మోతాదు నిర్ణయించాలి. ఔషధబలం, రోగితత్వం, రోగతత్వం తెలియకుండా చేసే, వైద్యం, వైద్యం కానేకాదు. అయితే ఇప్పుడు మూలికా వైద్య కర్తవ్యం ఏమిటి? జిల్లేడు మొక్కకు 40 రకాల రుగ్మతలను నివారించగల శక్తి ఉందని ఆయుర్వేదం చెబుతున్నది. మూలికల్లో నేటికీ గుర్తించని రోగ నివారణ శక్తులు కోకొల్లలు. అందుకే చైనా వారిలాగే మనం కూడా ప్రతి మూలికలలోని రోగనిరోధక, నివారణ శక్తులను వెలికితీయాలి. వాటిని చౌకగా అందరికీ అందించేందుకు ప్రయత్నించాలి. మన పూర్వీకులు అందించిన మానవ సేవా దృక్పథ వైద్య విధానాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్ళాలి.

పరిశోధనా ఫలితాల ప్రచురణ

చైనా, జర్మని ప్రభుత్వాల్లాగే మన ప్రభుత్వం కూడా మూలికల ఉపయోగాలను, వాటిని సంయోగపరచి వివిధ రుగ్మతలకు ఎలా వినియోగించాలో ప్రకటించాలి. మన దేశంలో మూలికా వైద్యులకు పశ్చిమ దేశాల్లో లేని అవకాశాలు ఉన్నాయి. మూలికలను రోగులమీద పరిశోధించటం, మూలికా మందులు తయారుచేయడం ఇక్కడ సులభం. ఏ మూలికనైనా మూలికల సంయోగాన్నయినా వాటికి రోగ నివారణశక్తి ఉన్నదని రూఢి చేస్తూ ముగ్గురు పట్టభద్ర వైద్యులు ప్రమాణ పత్రాలు ఇస్తే అలాంటి మందుల తయారీకి అనుమతి లభిస్తుంది. నేటికీ ఆ పరిస్థితిలో మార్పులేదు. కోట్లాది మందికి ప్రాథమిక వైద్యం కూడా అందని ఈ రోజుల్లో మన వైద్య నిపుణులు దేశీయ వైద్య విధానాలను ఔషధాలను నిర్లక్ష్యం చేసి అత్యంత ఖరీదైన ఔషధాలు వాడటానికే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ఇదంతా ప్రజారోగ్య రక్షణకే అంటారు. ఇది నమ్మశక్యమయిన విషయమేనా?

ప్రతి మూలికలోని వందలకొద్ది రసాయనాలు అన్నీ సంయుక్తంగా కాని, ఒక దానిని మరొకటి ప్రభావితం చేసుకుంటూ కాని పదులకొద్ది రుగ్మతలను నివారించ వచ్చు. అందులో ఏ రసాయన పదార్థం ఏ రుగ్మతను నివారిస్తుందో తెలుసుకుని, వాటిని కృత్రిమంగా తయారుచేసి గుత్తాధిపత్యంతో విక్రయించడం వ్యాపార పద్ధతి. అవే మూలికలను చౌకగా అందించడం ప్రజాసేవా దృక్పథం.

ప్రాథమిక వైద్యానికి మూలికలే మిన్న

ప్రస్తుతం చైనా ప్రతి సంవత్సరం ఇరవై వేల కోట్ల రూపాయల మూలికలను విదేశాలకు ఎగుమతి చేస్తున్నది. ఇండియా మూలికల ఎగుమతుల ద్వారా ఏటా మూడువేల కోట్ల రూపాయలు సంపాదిస్తున్నది. మూలికా వైద్యుడు ఎరల్ మెండెల్ వంద మూలికలతో ' ది హెర్బ్ బైబిల్' అనే పుస్తకం రాశాడు. వాటిలో 49 మూలికలు ఇండియాలో విస్తృతంగావాడే మూలికలే. అవి ఇండియను మూలికలని మెండెల్‌కు కూడా తెలియదు! మన మూలికలను మనం ఎలా నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నామో దీన్నిబట్టి తెలుస్తోంది. ఉష్ణమండల వర్షపు అరణ్యాలలోని ఔషధ మొక్కలలోని రోగ నివారణ గుణాలు అధికమని, వీటిలో వందో వంతు మొక్కలను కూడా మనం ఇంకా గుర్తించలేదని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. బలవర్ధక, అశ్వగంధి, తిప్పతీగ, బోడతరము, నేలతంగేడు, గుంటకలగర, చిత్రమూలము, పల్లేరులాంటి ఔషధ మొక్కలు, పసుపు, వేప, కానుగ, వావిలి, జిల్లేడు అదే తరగతి చైనీస్ ఔషధ మొక్కల కన్న అధిక ప్రభావం కలవి. అందువల్లనే బ్రిటిష్ ఔషధ ద్రవ్యాల పట్టికలో సగానికి పైగా ఇండియా మూలికల నుండి తయారు చేసిన మందులే ఉన్నాయి. ఇంత ఉపయోగకరమైన, ఆదాయ వనరులైన మూలికలను మనం ఎందుకు వాడటం లేదు? పాశ్చాత్యులు మన మూలికలమీద పరిశోధనలు జరిపి వాటిమీద పేటెంట్లు పొందేవరకు మనం వాటిని గురించి పట్టించుకోవటంలేదు.



Brassica Spp. (Mustard) (ఆవ)

ప్రస్తుత కర్తవ్యం?

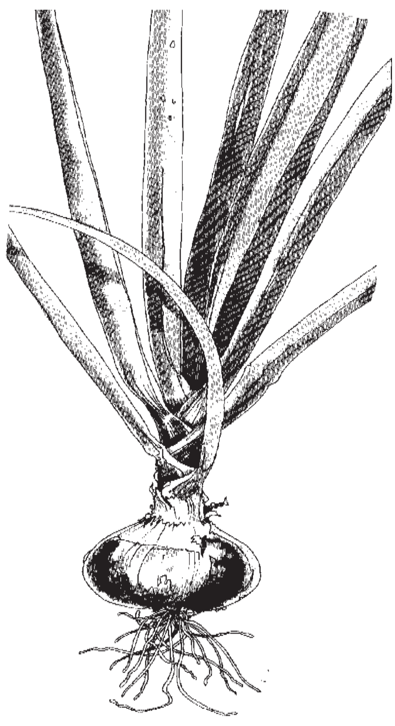
గత మూడు నాలుగు సంవత్సరాలుగా కేంద్ర ప్రభుత్వంలో మూలికల గురించి కొద్దిగా కదలిక వచ్చింది. మూలికా మొక్కల పెంపకం అభివృద్ధికి వందకోట్ల రూపాయలు కేటాయించారు. కేంద్రంలో జాతీయ వనమూలికల బోర్డు, రాష్ట్రాల్లో రాష్ట్ర వనమూలికల, సుగంధ మొక్కల బోర్డులు ఏర్పాటు చేశారు. కొనుగోలు ఒప్పందం మీద వనమూలికలు పెంచే రైతులకు ఆర్థిక సహాయం ప్రకటించారు. రాష్ట్ర స్థాయిలోనూ, కేంద్ర స్థాయిలోనూ, రాజకీయ వేత్తల నాయకత్వంలో సదస్సులు జరిగాయి. ఇవన్నీ ముఖ్యమే కాని, ఈ చర్యలన్నీ గుర్రాన్ని బండికి ముందు కాకుండా వెనుక కట్టటం వంటివి.

దేశంలో మూలికలకూ, మూలికా వైద్యానికి గుర్తింపు, ఆదరణ, ప్రతిష్ట రావాలంటే వాటిని ప్రధాన జాతీయ వనరులుగా గుర్తించి, ప్రాథమిక వైద్య సేవల్లో వాటికి అల్లోపతి వైద్యంతో సమాన ప్రతిపత్తి కలిగించి వాటిని ప్రధాన స్రవంతి వైద్యాలుగా గుర్తించాలి. తద్వారా ప్రజలందరికీ ఆరోగ్య ప్రమాణాలు పెంచి, ధనం, కాలం పొదుపుచేసి జాతీయ ఉత్పాదక శక్తిని పెంపొందించాలి. ఇందుకు చైనా అనుసరించిన విధానాలు ఉత్తమమైనవి.

మనం వంటకాల్లో వాడే పసుపులో మరే మూలికలోనూ లేనన్ని రోగనివారక గుణాలున్నాయని నేను స్వయంగా తెలుసుకోగలిగాను. పసుపు కత్తిగాట్లు, కాలిన గాయాలు, కురుపులు, శగగడ్డలు, అజీర్తి, కడుపునొప్పి, రుతువ్యాధులు, చిగుళ్ళ వ్యాధులు, ఎమోబిక్ డిసెంట్రీ, కామెర్లు, మూత్ర పిండాల్లోనూ, మూత్ర సంచయంలోనూ రాళ్ళు, కొలెస్టిరోల్ లాంటి వాటిమీద త్వరగా పనిచేస్తుంది. వెల్లుల్లిలో కూడా ఇలాంటి ఔషధ, గుణాలు న్నాయి.

ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో మన అడవులతో పాటు, మన మూలికల సంపద కూడా అంతరించిపోతున్నది. శాస్త్రవేత్తల అంచనాల ప్రకారం మనం ఇంకా గుర్తించని ఔషధ మూలికలు మన అడవులలోనూ గ్రామీణ ప్రాంతాలలోనూ ఎన్నో ఉన్నాయి. వాటిమీద వెంటనే పరిశోధనలు జరగాలి. దేశాన్నంతటినీ సర్వే బ్లాకులుగా విభజించి జానపద, గిరిజన వైద్యులు ఏఏ మూలికలు, ఏఏ మూలికా సంయోగాలు, ఏఏ రోగ నివారణలకు వాడుతున్నారో సమాచారం సేకరించాలి. ఇలాంటి సర్వేక్షణలతో మన ప్రాచీన మూలికా వైద్యులకు కూడా తెలియని వైద్య విజ్ఞానం బయట పడవచ్చు.

అన్నింటికన్న ముఖ్యం, మూలికా వైద్యాన్ని ప్రతి వైద్య కళాశాలలోనూ పాఠ్యాంశంగా బోధిస్తూ, ప్రతి ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు ఆసుపత్రిలో ఆ సేవలు కోరిన వారికి అందించాలి. అత్యధిక సామాన్య రుగ్మతలను నివారించటానికి మూలికలు చాలా శక్తివంతంగా పనిచేస్తాయని 1860 నుండి 1940 వరకు ఇండియన్ మెడికల్ సర్వీసులో పనిచేసిన ఎందరో బ్రిటిష్ మెడికల్ అధికారులు పదే పదే నొక్కి చెప్పారు. ఈ దిశగా మన పురోగతి ఇప్పటికి కూడా అత్యల్పమే. ప్రపంచ ఆర్థిక పరిస్థితుల ఒడిదుడుకులకు తీవ్రంగా గురి అయ్యే ఐటి సేవల ఎగుమతులకు ప్రభుత్వం ఇస్తున్న ప్రాముఖ్యత, సౌకర్యాలు, ఆర్థిక రాయితీలలో పదవ వంతు మూలికలకు, మూలికా వైద్యానికి ఇస్తే మనం ఈ రంగంలో ఎంతో ప్రగతి, ఎన్నో రెట్లు విదేశీ మారక ద్రవ్యం సాధించగలం.



Allium Cepa (Onion) (ఉల్లిపాయ)

ఆయుర్వేదం, మూలికావైద్యం ఒకటేనా?

మూలికా వైద్యమంటే ఆయుర్వేద వైద్యమేనా? ఆయుర్వేదానికి, మూలికావైద్యానికి తేడా ఏమిటి? అనే సందేహం ప్రతి ఒక్కరికి కలుగుతుంటుంది. ఈ సందేహాన్ని నివృత్తి చేసుకోవాలంటే ఈ వైద్య విధానల పుట్టుపూర్వోత్తరాలు, అభివృద్ధి కాలగతిలో వాటి ప్రాచుర్యం గురించి తెలుసుకోవాలి. మానవుడు, అటవిక దశలో ఉన్నప్పుడే భాషలకు లిపి ఏర్పడకముందే, మౌఖిక జానపద వాఙ్మయాలు ప్రారంభం కాక ముందే, పశుపక్ష్యాదులు వాటి రుగ్మతులను అవే వృక్ష సంబంధమైన ఖనిజ సంబంధమైన పదార్థాలను తిని స్వస్థత పొందటాన్ని గమనించి, మానవుడు తన రుగ్మతలను నయం చేసుకోవటానికి తను కూడా మూలికలను వాడటం ప్రారంభించాడని వైద్యశాస్త్ర చరిత్రకారులు చెబుతారు.

పశ్చిమ దేశాలలో ఇలాంటి వైద్యాన్ని హెర్బల్ మెడిసిన్ అంటారు. మన దేశంలో దానిని మూలికా వైద్యంగా అనువదించుకుంటున్నాము.

మూలికలు మానవ శరీరంలోని ప్రతి భాగంలోని వ్యాధులను నయం చేయగలవని, వాటికి అపారమైన శక్తులున్నాయని, ఆరోగ్యాన్ని పునఃస్థాపితం చేసి బలాన్ని చేకూర్చుతాయని రుగ్వేదం స్పష్టం చేసింది. మూలికలు ఏ రోగుల కోసం సేకరిస్తారో, ఎవరైతే రోగుల కోసం వాటిని ఉపయోగిస్తారో వారిద్దరికీ హాని జరుగకుండా చేయమనే ప్రార్థనలను మూలికలు అందుకున్నాయి. రుగ్వేదం సోమ, రావి, పలాస లాంటి ఎనిమిది మూలికలను మాత్రమే ఉదహరించింది. మిగిలిన మూలికలను పేరుపేరునా గుర్తించడం కానీ, విడివిడిగా వాటి ఔషధ గుణాలను వివరించడం కానీ, బహుమూలికా మిశ్రమాలతో ఔషధాలను తయారు చేయడం కానీ, విడమర్చి చెప్పలేదు.

చతుర్వేదాలలో అధర్వవేదమే మానవ రుగ్మతలను నిర్మూలించి స్వస్థతను పునఃస్థాపితం చేయడానికి, మూలికలను గురించి మంత్రతంత్రాలను గురించి, వైద్యపరంగా వాటి వాడకాన్ని గురించి విస్తారంగా ప్రస్తావించింది. అధర్వవేదంలో ప్రస్తావించిన అనేక వ్యాధులను, మూలికలను, చరక, సుశ్రుత, వాగ్భటాది వైద్య విజ్ఞానులు స్పష్టంగా గుర్తించలేకపోయారు. మూలికల ఔషధాల తయారీ కానీ, ఔషధాల తయారీకి మూలికలను వివిధ ఉత్పత్తి ప్రక్రియలకు లోను చేసినట్లు కానీ అధర్వవేదంలో ఎక్కడా దాఖలాలు లేవు. ఆయుర్వేద వైద్య విధానానికి మూల స్తంభమైన త్రిధాతు, లేదా త్రి దోష సిద్ధాంతాన్ని గురించి అధర్వవేదం ప్రస్తావించలేదు.

సంఘం ఆటవిక, ఆహార సేకరణ, పశుపోషణ, వ్యవసాయక దశలలో ఉన్నప్పుడు మతానికి, వైద్యానికి చిక్కువీడని ముడి ఉంది. ఆయుర్వేదంలో ఈ ముడి ప్రాచీన కాలం నుండి గ్రంథస్థమై, దివ్యత్వాన్ని పవిత్రతను ఆపాదించుకుని, పరిణతికి, పురోగతికి, అభ్యుదయానికి అడ్డుపడింది. ఈ దృక్కోణం నుండి చూస్తే, అన్ని దేశాలలోనూ అన్ని వైద్య విధానాలకు మూలికా వైద్యమే మొదటి మెట్టు. కాల క్రమేణా ఆయుర్వేదం, సాంప్రదాయక చైనీస్ వైద్యం, సిద్ధ, టిబ్, యునాని మొదలైన వైద్య

మూలికా వైద్యంలో వేళ్లు, కాండం, వాటి బెరడులు, ఆకులు, మొగ్గలు, పూలు, కాయలు పండ్లు, గింజలు, చిగుళ్లు మొదలైన వాటిని ఔషధ పదార్థాలుగా వాడుతారు. ఆస్ట్రేలియాలోని ఆదిమ తెగలు అమెజాన్ అడవులలోని ఆటవిక తెగలు, అండమాన్ నికోబార్ దీవులలోని ఆదిమ తెగలు, ఆసియా ఆఫ్రికాలలోని అడవి జాతులు, కొండ తెగలు ఇప్పటికీ ఇలాంటి వైద్యం మీదే ఆధార పడుతున్నాయి.

ఆయుర్వేదం అనే మాటను ప్రథమంగా వాడిన గౌరవం చరక మహాశయుడికే దక్కింది. ఆయుర్వేదాన్ని అధర్వవేదానికి ఉపవేదమని వర్గీకరించిన గౌరవం చరకుడితో పాటు, సుశ్రుతుడికి కూడా దక్కింది. ఆయుర్వేదం ఆది నుండి జాతి, మతం, కులం, సాంప్రదాయం, ఆచారం, కర్మకాండ, దైవభక్తిలాంటి వాటితో పెనవేసుకుని పెరిగింది.

విధానాలు జంతు, ఖనిజ, లోహ సంబంధాలయిన ద్రవ్యాలను కూడా ఔషధ ముడి పదార్థాలుగా వాడటం ప్రారంభించి కొత్త పుంతలు తొక్కాయి. అల్లోపతి వైద్యం కృత్రిమ రసాయనాలతో ఔషధాలను తయారుచేసి అత్యద్భుతమైన శస్త్రచికిత్సా విధానాలను, రోగ నిర్ధారణ పరికరాలను ప్రవేశపెట్టి, అత్యధిక ప్రాధాన్యాన్ని, ప్రాచుర్యాన్ని సంపాదించుకుంది.

మనం ఇప్పుడు ప్రస్తావిస్తున్న పశ్చిమ దేశాల మూలికావైద్యం అనాదిగా వస్తున్న మార్పు, పరిణామం, పురోగమనం, అభ్యుదయంలేని అనుభవైక జానపద వైద్యులిచ్చే పసరు మందులు కావు. పశ్చిమదేశాల మూలికావైద్యం శాస్త్రీయ పరిశోధనలలో, పరిశీలనలలో, విశ్లేషణలలో చికిత్సలలో రోగులమీద మూలికల వాడుకలో ఎన్నో ఘన విజయాలు సాధించింది.

ఆయుర్వేద వైద్యులు తమ రోగులకు చికిత్స చేయటానికి మూలికలు వాడటానికి ఔషధాలు తయారుచేయడానికి చట్టపరంగా ఎలాంటి ఆంక్షలు, నిషేదాలు, పరిమితులు లేవు.



Rosemarinus Officinalis (Rosemary)

తేడాలు

ఔషధాల ధ్యేయం: మూలికా వైద్యం రోగ లక్షణాలను నయం చేయడానికి కాక రోగ లక్షణాలకు మూల కారణాలు గుర్తించి వాటిని నయం చేయడానికి ఔషధాలు వాడుతుంది. రోగి, రోగ నేపథ్యాలు ఒక రోగినుంచి మరొక రోగికి వేరుగా ఉంటాయి. కనుక ఏ రోగికి కావలసిన మూలికా మిశ్రమాన్ని ఆ రోగికి ప్రత్యేకంగా తయారు చేసి ఇవ్వడం మూలికా వైద్య పద్ధతి. దీనిని ఆంగ్లంలో కస్టమైజ్డ్ మెడిసిన్ అంటారు. దీని వలన మూలికా వైద్యుడికి సజీవ మూలికలను గుర్తించటం, ప్రతి మూలిక ఔషధ గుణాలు వివరంగా తెలియటం, కావలసిన మూలికలను మిశ్రమం చేసి ఔషధాలను తయారు చేయగలగటం వంటి విజ్ఞానం తప్పనిసరి. ఆయుర్వేద వైద్యులు సాధారణంగా ప్రాచీన గ్రంథాలు ఉదహరించిన, కంపెనీలు తయారు చేసిన ఔషధాలను వాడుతారు.

ముడి ఔషధ పదార్థాలు: ఔషధాల తయారీలో ఆయుర్వేదం వృక్ష, జంతు, ఖనిజ, లోహ సంబంధమైన పదార్థాలను వాడుతుంది. మూలికా వైద్యం సర్వసాధారణంగా వృక్ష సంబంధమైన పదార్థాలు మాత్రమే ముడి ఔషధ పదార్థాలుగా వాడుతుంది.

మూలికా వైద్యం రోగ లక్షణాలను నయం చేయడానికి కాక రోగ లక్షణాలకు మూల కారణాలు గుర్తించి వాటిని నయం చేయడానికి ఔషధాలు వాడుతుంది. రోగి, రోగ నేపథ్యాలు ఒక రోగినుంచి మరొక రోగికి వేరుగా ఉంటాయి. కనుక ఏ రోగికి కావలసిన మూలికా మిశ్రమాన్ని ఆ రోగికి ప్రత్యేకంగా తయారు చేసి ఇవ్వడం మూలిక వైద్య పద్ధతి. దీనిని ఆంగ్లంలో కస్టమైజ్డ్ మెడిసిన్ అంటారు

ఎన్ని మూలికలు: ప్రతి మూలికలోనూ దజన్ల కొద్దీ జీవ సంబంధిత రసాయనాలున్నాయని అందరూ అంగీకరించిన విషయం. ఇలాంటి రసాయనాల మధ్య ఘర్షణ లేకుండా మూలికా వైద్యం సాధారణంగా అయిదు మూలికలను మించకుండా మిశ్రమ ఔషధాలను తయారుచేస్తుంది. ఆయుర్వేదంలో సగటు మిశ్రమ ఔషధంలో 20 నుండి 40 మూలికల వరకూ ఉండవచ్చు.

ఎక్కడి మూలికలు: ఆయుర్వేదం సాధారణంగా భారతీయ మూలికలను, పరిమితంగా విదేశాలనుండి దిగుమతి చేసిన మూలికలను ఔషధ నిర్మాణానికి వాడుతుంది. ఇప్పుడు మూలికావైద్యులు అన్ని దేశాల మూలికలను విస్తృతంగా

వాడుతున్నారు. ఇందువలన ఔషధ మిశ్రమాల నాణ్యత, సమర్ధత గణనీయంగా పెరుగుతోంది.

ముడి ఔషధ పదార్థాల శుద్ధి: మూలికలలో ఉన్నవి జీవ సంబంధ రసాయనాలు కనుక వాటిని ఎన్ని తక్కువ ఉత్పత్తి ప్రక్రియలకు లోనుచేస్తే అంతమంచిదని మూలికావైద్యం నమ్ముతుంది. ఆయుర్వేదం ముడిపదార్థాలను శుద్ధి చేయడం, నూరడం, కాయబెట్టడం, ఊరబెట్టడం లాంటి అనేక ప్రక్రియలను వాడుతుంది. ఆయుర్వేద మిశ్రమ ఔషధాలన్నింటిలోనూ మసాలా దినుసులు, సుగంధద్రవ్యాలూ విరివిగా వాడుతుంది. వీటిలో ప్రతి ఒక్కదానికి ప్రత్యేక వ్యాధి నిరోధక శక్తులు, వ్యాధులను నయం చేసే లక్షణాలు ఉన్నాయి. మూలికా వైద్యం సాధారణంగా ఇలాంటి మిశ్రమాలను వాడదు.

ఆల్కహాల్: ఆయుర్వేదం ఔషధాల తయారీకి ఆల్కహాల్ వాడదు. అయితే కొన్ని ఆయుర్వేద ఔషధాల తయారీలో సహజంగానే ఆల్కహాల్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. మూలికలలోని ఔషధ గుణాలను వెలికితీసి రోగి రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థకు వాటిని త్వరగా, తేలికగా అందజేయడానికి మూలికలు ఊరబెట్టి తీసిన ఆల్కహలిక్ టింక్చర్లు ఔషధ రూపాలన్నింటిలోనూ అత్యుత్తమమైనదని మూలికావైద్యం భావిస్తుంది.

ఔషధ రూపాలు: మూలికా వైద్యం సాధారణంగా పొడులు, క్యాప్సుల్స్, టింక్చర్లు, ఆయిల్స్, అయింట్‌మెంట్ల రూపంలో ఔషధాలను రోగులకు ఇస్తుంది. ఇవి మూలికా వైద్యుడే స్వయంగా తేలికగా, త్వరగా తయారుచేసుకోగలడు. ఆయుర్వేదం అరిష్టం, లేహ్యం, లేపనం, అంజనం వగైరా అనేక రూపాలలో ఔషధాలను తయారు చేస్తుంది. ఆయుర్వేద వైద్యుడు వీటికోసం కంపెనీల మీద ఆధారపడవలసిందే.



Salvia Officialis (Sage)

హోమియో, మూలికా వైద్యాలు - తేడాలు

హోమియో వైద్య విధానంపై సందేహాలన్నీ ఔషధాల తయారీ గురించే ఉత్పన్నమవుతాయి. హోమియో ఔషధాలను టింక్చర్లుగా గానీ, పౌడర్లుగా గానీ తయారు చేస్తారు.

ముడి ఔషధ పదార్థాలు డిస్టిల్డ్ వాటర్‌లో కానీ, ఆల్కహాల్‌లో కాని కరిగేవయితే వాటిని ఆల్కహాలిక్ టింక్చర్లుగా చేస్తారు. ఈ ద్రవ్యాలలో కరగని ఔషధ పదార్థాలను ఔషధ గుణాలు లేని పదార్థాలతో కలిపి పొడులుగా చేస్తారు. ఈ రెండు విధానాల్లో టింక్చర్ల విధానం ఎక్కువగా వినియోగంలో ఉంది. డిస్టిల్డ్ వాటర్‌తో చేసిన టింక్చర్లు త్వరగా తమ ఔషధ శక్తిని కోల్పోతాయి. కనుక అవి తాత్కాలిక వాడకానికి మాత్రమే పనికి వస్తాయి. అవి త్వరగా బ్యాక్టీరియాతో పులిసి, బూజుపట్టవచ్చు. కనుకనే దీర్ఘకాలికంగా నిలువ చేయడానికి ఉపయోగించే ఔషధాలను ఆల్కహాలిక్ టింక్చర్లుగా చేస్తారు.

ముడి ఔషధాన్ని దశాధికంగా పలుచన చేసి శక్తివంతం చేసే పద్ధతిలో ఒక భాగం ఔషధ పదార్థాన్ని తొమ్మిది భాగాల ఆల్కహాల్ డిస్టిల్డ్ వాటర్ సొల్యూషన్‌లో రెండు వారాలు నానబెట్టి మదర్ టింక్చర్‌ను తయారు చేస్తారు. దీనిని 1× అంటారు. ఇందులో ఒక చుక్క టింక్చర్ తీసుకుని తొమ్మిది చుక్కలు డైల్యూటింగ్ సొల్యూషన్‌ను కలిపి ఒక గంటసేపు పైకి, కిందకు షేక్ చేస్తే అది 2× అవుతుంది. ఇలా 6×, 12×, 30× వగైరా పొటెన్సీలలో మందులను తయారు చేస్తారు.

మూలికా వైద్యం వృక్ష సంబంధమైన ముడి ఔషధ పదార్థాలను మాత్రమే వాడుతుంది. హోమియో విధానంలో వృక్ష, జంతు, ఖనిజ, లోహ, ఆమ్ల, క్షార, వాయు పదార్థాలను కూడా ముడి ఔషధ పదార్థాలుగా వాడుతారు. మూలికా వైద్యంలో ఔషధాలను పొడులు, క్యాప్సుల్స్, టింక్చర్లు, ఆయిల్స్, తేలిక కషాయాలు, చిక్కటి కషాయాలు, ఆయింట్‌మెంట్లు మొదలైన రూపాలలో ఇస్తారు.

మూలికా వైద్యంలో మదర్ టింక్చర్‌ను పొటెంటైజ్ చేసి ఔషధంగా వాడే ఆచారం లేదు. హోమియో ఔషధం వాడినప్పుడు పవర్ ఎక్కువైతే రోగం తీవ్రమయ్యే అవకాశం ఉంది. మూలికా వైద్యంలో అలాంటి అవకాశం లేదు. మూలికావైద్యంలో దుష్ప్రభావాలు కూడా ఉండవు.

హోమియోలో చాలా తక్కువ ముడిపదార్థంతో చాలా ఎక్కువ మోతాదులో ఔషధం తయారుచేయవచ్చు. పైగా వాటి ఉత్పత్తికి ఉపయోగించే ప్రక్రియలు చాలా తేలికైనవి. మూలికా ఔషధాల కంటే హోమియో ఔషధాలు తక్కువ ధరలకే లభించడానికి ఇదే కారణం.

హోమియోలో ఔషధ పదార్థాల రూపురేఖలను గురించి, వాటితోపాటు ఔషధ తయారీ ప్రక్రియల గురించి వైద్యుడికి తెలియాల్సిన అవసరంలేదు. కానీ, మూలికావైద్యంలో ఇలాంటి విజ్ఞానం ఎంతో అవసరం.

ముడి ఔషధ పదార్థానాన్ని ఎంతగా పలుచన చేస్తే అంత శక్తి వంతమవుతుందన్నది హోమియో సిద్ధాంతమైతే, మూలికా వైద్యంలో ఔషధ ప్రభావం అధికం కావడానికి ఔషధాన్ని ఎక్కువ మోతాదులో వాడాల్సి ఉంటుంది. హోమియోలో ఒక్కొక్క ముడి పదార్థం నుండి ఒక్కొక్క పొటెంటైజ్డ్ ఔషధం తయారవుతుంది. అలాంటి ఔషధాలను మిశ్రమం చేసి ఒకే టింక్చర్‌గా వాడటం కంటే విడి విడిగా వాడటమే ఆనవాయితీ, మూలికా వైద్యంలో నాలుగైదు మూలికలను కలిపి పొడిగా కానీ, క్యాప్సుల్స్‌గా కానీ, అయింట్ మెంట్‌గా కానీ చేయడం శాస్త్ర సమ్మతం. హోమియోలో సాధారణంగా మదర్ టింక్చర్‌ను ఔషధంగా వాడరు. మూలికా వైద్యంలో ఒక వంతు మూలికా ద్రవ్యానికి మూడు వంతులు ఆల్క హాలిక్ డిస్టిల్డ్ వాటర్‌లో నానపెట్టి టింక్చరు చేస్తారు.

ప్రత్యామ్నాయ వైద్య విధానాల పునర్వికాసమెప్పుడు?

ఆస్తమా, సైనుసైటిస్, రినైటిస్, ఎలర్జీ, హేఫీవర్, చుండ్రు, పేనుకొరుకుడు, ఎసిడిటి, గ్యాస్, అజీర్తి, ఆకలి లేమి, మలబద్ధకం, సోరియాసిస్, వ్యాధిగ్రస్థ మొటిమలు, నల్లమచ్చలు వగైరా వ్యాధులను మూలికా వైద్యం, తదితర ప్రత్యామ్నాయ వైద్యాలు శాశ్వతంగా నయం చేయగలవు అంటే చాలా మంది నమ్మరు. ఇది మరొక అతిశయోక్తులతో కూడిన వ్యాపార ప్రకటన అని అనుకోవటం సహజం.

పశ్చిమ దేశాలలో గుర్తింపు

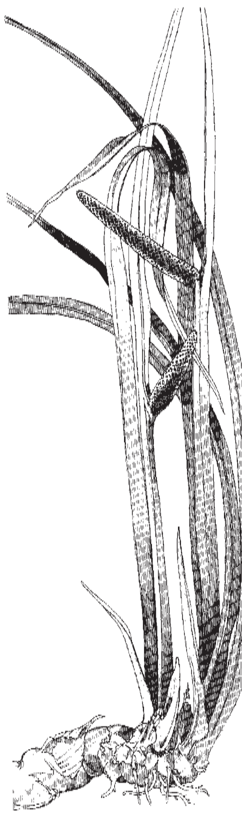
పశ్చిమ దేశాలలో మూలికా వైద్యానికి, సాంప్రదాయ చైనీస్ వైద్యానికి, ఆక్యుపంక్చరు, ఆక్యుప్రెషరు, అరోమాథెరపీ, యోగ, ఆయుర్వేదం లాంటి ప్రత్యామ్నాయ వైద్య విధానాలకు, అన్ని దేశాలకు చెందిన ఔషధ గుణాలున్న మూలికలకు, పశ్చిమ దేశాల ప్రజలు బ్రహ్మరథం పడుతున్నారు. గోరంతల చికిత్సా వ్యయం కొండంతలుగా పెరగటం, అనేక దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు అల్లోపతి వైద్యం శాశ్వత పరిష్కారం సాధించలేకపోవటం, అల్లోపతి ఔషధ వాడుక సంబంధిత దుష్ఫలితాలు, అనేక వ్యాధులకు జీవితాంతం అల్లోపతి చికిత్సలు, ఔషధాలు వాడవలసి రావటం, పశ్చిమ దేశాలలో మూలికా వైద్య పునర్వికాసానికి ప్రధాన కారణాలు.

ప్రసార సాధనాల సహాయం

ముద్రిత, ప్రసార మాధ్యమాలు మన దేశంలో ఆయుర్వేద, యునాని, హోమియో, సిద్ధ, యోగ, మూలికా వైద్యం వగైరాలకు వ్యాసాలు, ప్రశ్నలు సమాధానాలు, ఇంటర్వ్యూలు, ఫోన్ ఇన్ రూపాలలో ఉచితంగా, విస్తృతంగా ప్రచారం ఇస్తున్నా, ప్రజాబాహుళ్యంలో వీటికి ఇంకా గణనీయంగా ప్రాచుర్యం రాకపోవటం కూడా ఆశ్చర్యమే. అంటే ఈ పరిస్థితికి కేవలం ప్రభుత్వాలదే బాధ్యత అని అనటానికి వీలులేదు. ఆయా ప్రత్యామ్నాయ వైద్య విధానాలలో పని చేస్తున్న వైద్యులు, నిపుణులు, కళాశాలలు, పరిశోధనాలయాలు, తమ విధానాలను గురించి ప్రజలలో ఉన్న అవగాహనలేమిని ఒక సవాలుగా తీసుకుని తమ వైద్యాల సామర్థ్యాన్ని ప్రజలకు స్పష్టంగా నిరూపించి, ప్రభుత్వాలను అప్రమత్తం చేయవలసిన అవసరం ఉంది.

మనదేశ పరిస్థితి

ఈ ప్రక్రియ మన దేశంలో ముద్రిత, ప్రసార సాధనాలలో ఇప్పటికే గట్టిగా ఊపందుకుంది గాని, ప్రత్యామ్నాయ వైద్య విధానాలలోని వైద్యులు, నిపుణులు, పరిశోధకులు, అధికారులు, ఇంకా కేవలం ప్రేక్షక పాత్ర మాత్రమే పోషిస్తున్నారు. ప్రజలలో నిరక్షరాస్యత, దిగువస్థాయి విద్య, గ్రామీణ మారుమూల ప్రాంతాలలో ఆధునిక ప్రత్యామ్నాయ వైద్య విధానాలను గురించి స్పష్టమైన అవగాహన లేకపోవటం కూడా ప్రస్తుత పరిస్థితికి కారణం. ప్రజలలో అల్లోపతేతర భారతీయ వైద్య విధానాలను గురించి ఎలాంటి మనోభావనలు ఉన్నాయి. వాళ్ల దృష్టిలో అల్లోపతి వైద్యానికి మిగతా



Acorus Calamus (Sweet Flag, Vacha) (వచ)

పశ్చిమ దేశాలలో మూలికా వైద్యపు, తదితర ప్రత్యామ్నాయ వైద్యాల ఔషధాల పునర్వికాసం ముద్రిత ప్రసార సాధనాలు వాటి సమర్థతను వాంఛనీయ తను ప్రజల్లోకి తీసుకువెళ్ళి నందువల్ల, ప్రత్యామ్నాయ వైద్య విధానాలు ప్రజాభిప్రాయాల లోను, ఆశల లోనూ వచ్చిన మార్పులకు అను గుణంగా శాస్త్రీయ పద్ధతులలో తమ ఔషధాలను, సేవలను సంతృప్తి కరంగా అందించటం వల్లనే జరి గింది.

వైద్య విధానాలకు ఉన్న తారతమ్యాలేమిటి అని స్థూలంగా ఆలోచించితే ఈ కింది విషయాలు గమనికలోనికి వస్తాయి.

అల్లోపతి వైద్య సాధికారత

మనం ఇప్పుడు ప్రత్యామ్నాయ వైద్యాలని పిలుస్తున్న వైద్య విధానాలు అల్లోపతి వైద్య విధానం కన్న వేలాది సంవత్సరాలు ముందుగా అమలులోకి వచ్చాయి. విస్తృతంగా వాడబడ్డాయి. అల్లోపతి వైద్యానికి శాస్త్రీయత, సాంకేతికత, హేతుబద్ధత మూల స్తంభాలు. సూక్ష్మజీవి సంహారకాలు, వ్యాధి నిర్ధారణ పరికరాలు, పరీక్షలు, అత్యంత ఆశ్చర్యకరమైన శస్త్రచికిత్సలు ప్రధాన విజయాలు.

ఆసుపత్రులలోనూ, వ్యాధి నిర్ధారణ పరికరాలలోనూ, భారీ ఎత్తున కృత్రిమరసాయన ఔషధాల ఉత్పత్తులలోనూ భారీ పెట్టుబడులు దాని జవసత్వాలు. తల నొప్పి ఔషధాల దగ్గరనుండి బైపాస్ చికిత్స వరకూ మూల కారణాలను గుర్తించి వాటిని నిర్మూలించటం కన్న దేహ సహజ ప్రక్రియలలో జోక్యం కలిగించుకుని వ్యాధి లక్షణాలను అణచటం దాని సాధారణ పద్ధతి. అల్లోపతి వైద్యం చికిత్స పరంగా అగ్రశిఖరాలను అధిరోహించిన కొలదీ అది ఆర్థికంగా సామాన్య ప్రజలకు అందుబాటులో లేకుండా పోవటం, లాభాపేక్ష, పెట్టుబడుల పర్యవసానం.

వైద్యం పాత్ర ఏమిటి?

సామాన్య ఆరోగ్య సూత్రాలను నిర్లక్ష్యం చేసి వ్యాధులు వచ్చిన తరువాత, వ్యాధులు తీవ్రతరం అయిన తరువాత, కేవలం చికిత్సలతోనూ ఔషధాలతోనూ ఆరోగ్యాన్ని పునఃస్థాపితం చేసుకోవచ్చునని భావించే వారే ఎక్కువ గనుక అల్లోపతి వైద్య ప్రాచుర్యం పెరుగుతూనే ఉంటుంది.

అల్లోపతి వ్యాధి నిర్ధారణ పరికరాలు, టెస్టులు అన్ని వైద్య విధానాలకు పనికి వచ్చేవి, తప్పనిసరిగా వాడవలసినవి.

మూలికా వైద్యం

పశ్చిమ దేశాలలో హెర్బల్ మెడిసిన్ అని ప్రాచుర్యంలో ఉన్న దానిని మన దేశంలో మూలికావైద్యం అంటున్నాము. అయితే పశ్చిమ దేశాల హెర్బల్ మెడిసిన్‌కు మనం మూలికా వైద్యం అని పిలుస్తున్న దానికి ఊహించలేనంత తేడా ఉంది. మన దేశంలో పల్లె ప్రాంతాలలో కామెర్ల వ్యాధికి పసరు మందు ఇచ్చే, విరిగిన ఎముకలకు కట్లు కట్టే, చర్మవ్యాధులకు మంత్రాలు, తంత్రాలు మూలికలు కలిపి వైద్యం చేసే వైద్యులు మొదలు, విద్య, శిక్షణ, అర్హతలు, అనుభవం కలిగిన ఆయుర్వేద, వైద్యుల వరకు అందరినీ ఒకే వైద్య విధానపు వైద్యులుగా భావించే వారు అధిక శాతంలో ఉన్నారు. వీరందరూ మూలికలనే ప్రధాన ఔషధ ద్రవ్యాలుగా వాడటం ఇందుకు కారణం.

పశ్చిమ దేశాల్లో మూలికా వైద్యం

పశ్చిమ దేశాలలో ప్రతి మూలిక మీద లోతుగా పరిశోధనలు చేయటం, వాటి ఔషధ గుణాలు ఏమిటో నిర్ధారించటం, ఏఏ వ్యాధులకు, ఏఏ మూలికల మిశ్రమాలను, ఎలా, ఏ మోతాదుల్లో వాడాలో తెలియజెప్పటం, అధికారికంగా ఏ మూలికలు, మూలికా

అల్లోపతి వైద్యం ఆరోగ్యకర మైన ఆహార పానీయాల మీద, జీవనశైలి మీద, మానసిక ప్రశాంతత మీద దృష్టి కేంద్రికరించటం కన్న వ్యాధి వచ్చిన తరువాత వ్యాధి లక్షణాలను అణచటం మీద, వ్యాధులకు తాత్కా లిక ఉపశమనం కలిగించటం మీద దృష్టిని కేంద్రికరించుతుంది.

సామాన్య ప్రజలకు ఆర్థికంగా అందుబాటులో లేకపోవటం, ఔషధ సంబంధిత దుష్ఫలితాలు, దీర్ఘ కాలిక వ్యాధులకు శాశ్వత పరి ష్కారం చూపలేకపోవటం అల్లోపతి వైద్యపు ప్రధాన సమస్యలు. అయితే తమ వైద్య విధానాలపై ప్రజలకు స్పష్టమైన అవగాహన లేకపోవటం, పొరపాటు అభిప్రాయాలు ఉండటం ప్రత్యామ్నాయ వైద్య విధానాల ప్రధాన సమస్య.

రోగి వ్యాధి చరిత్రనుబట్టి ఔషధాన్ని ప్రత్యేకంగా తయారు చేసి ఇవ్వటం, కంపెనీలు తయారు చేసిన ఔషధాలు వాడకపోవటం మూలికా వైద్యపు ప్రత్యేకతలు. మూలికా వైద్యం వ్యాధి చరిత్రలను ఇంత లోతుగా పరిశీలించుతుందని, ఔష ధాలను ఇంత శాస్త్రబద్ధంగా వ్యక్తీక రించుతుందని రోగులకు పూర్తిగా తెలిసినట్లుగా కనిపించదు.

ఔషధాలు నేరుగా వినియోగదారులకు అమ్మవచ్చునో, ఏ మూలికా ఔషధాలకు వైద్యుడి సిఫారసు అవసరమో ప్రభుత్వాలే నిర్దేశించుతున్నాయి. మేము గణనీయమైన ఔషధ గుణాలున్న 250 భారతీయ, ఇతర దేశాల మూలికలను గుర్తించాం. వీటిలో 100 మూలికలు అతి తరచుగా వాడబడతాయి. ఒక వంద తరచుగా వాడబడతాయి. ఒక 50 మూలికలు అరుదుగా అరుదైన వ్యాధులకు అవసరం అవుతాయి. వాటిమీద పరిశోధనలు నిరంతరం జరుగుతూనే ఉంటాయి.

ఆయుర్వేద మూల ద్రవ్యాల సంఖ్యలోనూ పరిమాణం లోనూ కూడా సింహభాగం ఔషధ మొక్కలు, చెట్లనుండే సేకరించబడతాయి. ఆయుర్వేదం జంతు, ఖనిజ, ఆమ్ల, క్షార, లోహ, భస్మ, పదార్థాలను, లవంగాలు, యాలకులు, మిరియాలు, పిప్పళ్లు, అల్లము లాంటి మసాలా దినుసులను, అనేక పరిమళ ద్రవ్యాలను కూడా తక్కువ పరిమాణాలలో వాడుతుందని గతంలో గమనించాం.

అన్ని రుతువులలోనూ అన్ని మూలికలూ లభించవు గనుక అన్ని ప్రాంతాలలోనూ అందరూ తమకు కావలసిన ఔషధ మిశ్రమాలను తామే తయారు చేసుకోలేరు గనుక, గుర్తించబడిన ప్రక్రియలతో భారీ ఎత్తున ఔషధ ఉత్పత్తి పరిశ్రమలను ప్రథమంగా స్థాపించినది ఆయుర్వేదమే. ఇంతటి చరిత్ర కలిగిన ఆయుర్వేదం, ప్రజలకు అల్లోపతి వైద్యంమీద అసంతృప్తి విరక్తి కలుగుతున్నప్పుడు కూడా అర్హమైన పునర్వికాసాన్ని ఎందుకు సాధించుకొనలేక పోతున్నదని మనం పరిశీలించవలసిన ప్రశ్న.

అనుభవైక, అనువంశిక వైద్యులు

ఈ సందర్భంలో ఒక విషయం గుర్తుంచుకోవటం అవసరం. హిందూ రాజాదరణ పొంది ఆయుర్వేదం మహర్దశను అనుభవించిన కాలంలో కూడా అటవీ ప్రాంతాల లోనూ, కొండలలోనూ గుట్టలలోనూ, మారుమూల ప్రాంతాలలోనూ ప్రథమ చికిత్స, ప్రాథమిక చికిత్స సేవలు, అత్యధిక శాతం ప్రజలకు అందించిన వారు అనువంశిక, అనుభవైక వైద్యులే. నిరక్షరాస్యత, బీదరికం, ప్రయాణ సౌకర్యాల లేమి, వైద్య విద్య శిక్షణ పరిమిత సంఖ్య విద్యార్థులకు గురుకులాలలో మాత్రమే జరగటం, ఇందుకు ప్రధాన కారణాలు. అధిక శాతం ప్రజలు గ్రామాలలోనూ, తండాలలోనూ ఉండటం, అత్యధిక శాతం విద్య, శిక్షణ, అర్హత, అనుభవం, నైపుణ్యం, కలిగిన వైద్యులు పట్టణాలలో, ముఖ్యంగా పెద్దనగరాలలో ఉండటం ఇప్పటికీ జరుగుతున్న కథే.


Artemesia Absinthium (Wormwood)
(ధవనము)

"ఇన్ని సంవత్సరాల తరువాత కూడా ఆయుర్వేదం సజీవంగా ఉంది. మరిన్ని వేల సంవత్సరాల తరువాత కూడా ఆయుర్వేదం సజీవంగానే ఉంటుంది" అని సంతృప్తి పడే వైద్య మిత్రులున్నారు. అయితే ఆయుర్వేద వైద్య అభివృద్ధిని కాంక్షించే మిత్రులు ఇలాంటి అభిప్రాయాలను విని బాధపడతారు. "ఆయుర్వేదం ఇలా పునర్వికాసం చెందక పోవటానికి కారణం ఏమిటి" అని అడిగితే నా ఆయుర్వేదం ఎం.డి. మిత్రుడొకాయన ఏడు అంశాలను ప్రస్తావించారు.

ఆయుర్వేదం దుస్థితికి కారణాలు

ఒకటి: ఆయుర్వేద వైద్యానికి అల్లోపతి వైద్యానికి ఉన్నంత ప్రచారమూ, వ్యాపార ప్రకటనలూ లేవు. ఇవి పేటెంటు చేయటానికి అవకాశంలేని ఔషధాలు కనుక వీటికి అంత గిరాకీ, ఆదాయమూ లేవు.

రెండు: ఆయుర్వేద విధానం మీద పరిశోధనలు సంఖ్యలోనూ, నాణ్యతలోనూ కూడా నాసికట్టుగా ఉంటున్నాయి.

మూడు: ప్రమాద సందర్భాలలోనూ, వ్యాధి అతి తీవ్ర పరిస్థితికి చేరిన అత్యవసర సందర్భాలలోనూ, ఆయుర్వేదం అంతగా ఉపయోగపడదని ప్రజలు నేరుగా అల్లోపతి ఆసుపత్రులకు, వైద్యుల దగ్గరకు వెళతారు.

నాలుగు: ఆయుర్వేదంలో సమర్థవంతమయిన మత్తు మందులు లేవు. కనుక రోగులకు నొప్పులనుండి, బాధలనుండి త్వరితంగా తాత్కాలిక ఉపశమనం కలిగించడం కష్టం.

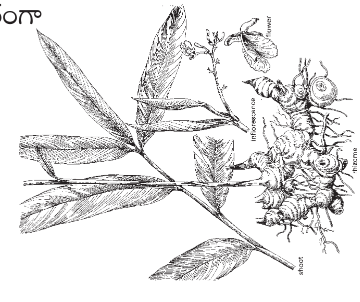
అయిదు: మూలికల సేకరణ స్థాయినుండి ఔషధ తయారీస్థాయి వరకు నాణ్యతను అంతగా పట్టించుకోని మధ్య దళారులు అనేకమంది ఉన్నారు. వీరివల్ల ఒక్కోసారి ఔషధాలలో ఔషధ గుణాలు అంతగా ఉండటం లేదు.

ఆరు: విద్య, శిక్షణ గడించేప్పుడు, వైద్య విద్యార్థులకు వైద్య కార్యాచరణ పరంగా తగినంత అనుభవం ఉండటం లేదు. ఏ కళాశాలలోనూ మూలికా వనాలు గాని, ఆసుపత్రులు గాని, ఆసుపత్రులలో పడకలు గాని, రోగులు గాని శిక్షణకు అవసరమైనంతగా ఉండటం లేదు.

ఏడు: అనేక విషయాలలో ఆయుర్వేద విద్యారంగం దేశ రాజకీయ పరిస్థితిని ప్రతిబింబించుతున్నది. విద్యార్థుల్ని ప్రోత్సహించి విద్య మీద, వైద్యం మీద అభిరుచి, పెంచి పోషిస్తోంది. విద్యార్థుల అభిమానాన్ని చూరగొనటం కన్న, అధికారాల్ని చెలాయించి, భయపెట్టి, ఇంటర్నల్ పరీక్షలలో శిక్షించి విద్యార్థులను అదుపులో ఉంచుకోవాలనే సంస్కృతి కళాశాలల్లో వేళ్లూనుకుంది.

ఆయుర్వేద ఔషధాలు వేడి చేస్తాయా?

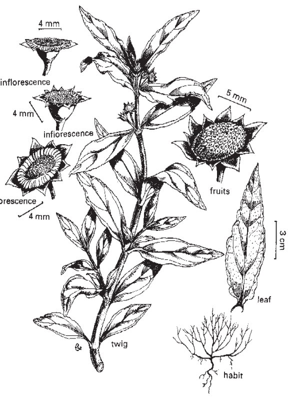
పై విషయాలన్నీ ముఖ్యమయినవే అయినా, వాటిలో కొన్ని అన్ని వైద్య ప్రక్రియలలోనూ అల్లోపతి వైద్యంతో దీటుగా ఉండాలనే కోరిక వల్ల వచ్చేవి. అన్ని వైద్య విధానాలు అన్ని వైద్య ప్రక్రియలను నిర్వహించనక్కరలేదు. ప్రతి వైద్య విధానమూ తను సమర్థవంతంగా శాశ్వతంగా నయం చేయగలిగిన వ్యాధుల మీద దృష్టి కేంద్రీకరించి, మిగతా రుగ్మతలను మిగతా విధానాలకు వదల వచ్చును. చైనాలో చైనీస్ సాంప్రదాయక వైద్యం విషయంలో, పశ్చిమదేశాలలో హెర్బల్ మెడిసిన్ విషయంలో ఇదే జరుగుతున్నది. అన్నింటికన్న ముఖ్యం, ఆయుర్వేద ఔషధాలు వేడి చేస్తాయని ప్రజలలో కొన్ని అభిప్రాయాలు వందల సంవత్సరాలుగా పాతుకొని ఉన్నాయి. ఈ అభిప్రాయాల నిజానిజాలు పరిశీలించి ఆయుర్వేద మిత్రులు విస్తారంగా ప్రచారం చేయవలసిన అవసరం ఉంది.



Alpina Galangal (Greater Galangal,) (దుంప రాష్ట్రము)

హోమియో వైద్యం

మన దేశంలో వాడుకలో ఉన్న అల్లోపతేతర వైద్యవిధానాలన్నిటిలోనూ హోమియో వైద్యం ప్రధానమయినది. ఇది భారత దేశీయ వైద్య విధానం కాదు. అయినా మనదేశంలో అత్యంత ప్రాచుర్యంలో ఉంది. హోమియో ఔషధాలు టోకుగానూ చిల్లరగానూ కూడా చాలా చౌకగా లభించుతాయి. చాలా తక్కువ ముడి ఔషధ ద్రవ్యంతో చాలా చాలా ఎక్కువ ఔషధాన్ని తయారుచేయవచ్చును. కొన్ని సందర్భాలలో వ్యాధి తాత్కాలికంగా కొంచెం తీవ్రతరం కావటం తప్ప ఔషధ వాడుక సంబంధిత దుష్ఫలితాలు ఉండవని హోమియో మిత్రులు చెబుతారు. హోమియో ఔషధాలను తేలికగా, నిరవధికంగా నిలువ చేయవచ్చును. ఎంత మారుమూల గ్రామాలలో నయినా హోమియో చికిత్సాలయాన్ని అల్లోపతి, ఆయుర్వేద, సిద్ధ, యునాని చికిత్సాలయాలకన్న చాలా తేలికగా, చౌకగా స్థాపించవచ్చును.



Eclipta alba (గుంటకలగర)

ప్రావీణ్యత అవసరం

అయితే హోమియో వైద్యంలో విద్య, శిక్షణ, పరిశీలనాశక్తి, చికిత్సా సామర్థ్యం, అవసరం. నిష్ణాతులైన వారికి, ఔషధ ప్రభావాలను లోతుగా కూలంకషంగా అధ్యయనం చేసేవారికి మాత్రమే అది సాధ్యమవుతుంది.

శామ్యూల్ హానిమన్

హోమియో వైద్య విధానాన్ని అర్హత, అనుభవమూ, విశిష్టత కలిగిన జర్మను అల్లోపతి వైద్యుడు డాక్టర్ శామ్యూల్ హానిమన్ ప్రవేశపెటారు. ఆయన 1765లో పుట్టి 1853 మరణించారు. ఆయన ఒక్కరే, ఏ ప్రభుత్వ, ప్రజాసంస్థ ఆర్థిక, సాంఘిక, వృత్తిపరమైన సహాయ సహకారాలు లేకుండా వంద మంది కలిసి కూడా చేయలేని పని చేశాడు ఓ నూతన వైద్య విధానాన్ని పరిశోధనాపరంగా కనిపెట్టి, తానే రోగులు మీద వాడి దాని సామర్థ్యాన్ని నిరూపించాడు.

డాక్టర్ హానిమన్ అర్హుడయిన, అనుభవజ్ఞుడైన, జిజ్ఞాసాపరుడయిన అల్లోపతి వైద్యుడు. అయితే ఆయనకు అప్పట్లో అమలులో ఉన్న అల్లోపతి ఔషధాలు, చికిత్సలు నిర్హేతుకంగానూ, అసమంజసంగానూ అనిపించాయి. అప్పట్లో మానవ శరీరం మీద, మనసు మీద, ఔషధ పూర్తి పర్యవసానాలు ఏమిటో తెలియకుండా ఔషధాలు వాడబడేవి. విషపూరిత రక్తాన్ని తీసివేసి వ్యాధిని నయం చేస్తామంటూ, ధమనులను కోసి రక్తం కార్చేవారు. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు తాత్కాలిక ఉపశమనమే గాని శాశ్వత పరిష్కారం లేదు. మానసిక రోగులకు గుణపాఠం చెబుతామంటూ భౌతికంగా కఠినంగా శిక్షించేవారు.

హోమియో ఔషధ మూల ద్రవ్యాల పట్టిక చాలా పెద్దది. దాదాపు ప్రతి పదార్థాన్ని అన్ని పదార్థాలను హోమియో ఔషధాలుగా తయారు చేయవచ్చును. సరైన ఔషధాన్ని ఎంపిక చేయటం, దానికి సరైన శక్తిలోనూ, మోతాదులోనూ, రోగిమీద ప్రయోగించడం, అత్యంత నైపుణ్యత, అనుభవంతో తెలిసే విషయాలు.

ఔషధ ప్రభావాల పరిశోధన

మానవ శరీరం మీద, మనసు మీద ఔషధ ప్రభావాలను పూర్తిగా తెలుసుకోకుండా ఔషధాలను వాడకూడదని హానిమన్ గట్టి అభిప్రాయం. ఔషధ ద్రవ్యాలను ఆరోగ్యవంతుడయిన వ్యక్తి మీద వాడి పరిశోధించటం ఆయన సిద్ధాంతం. అల్లోపతి

వైద్యంలోని వ్యాధి లక్షణాలకు విరుద్ధమయిన ఔషధ ప్రభావాలే వ్యాధిని నయం చేయటానికి, వాడాలని అప్పటి సిద్ధాంతం. ఉదాహరణకు పేరూ దేశపు బెరడునుండి తయారు చేసిన 'చైనా' అనే ఔషధంలోని చేదు పదార్థమూ, కణాలను బిగదీసే గుణమూ చలి జ్వరాన్ని తగ్గించుతున్నాయని అల్లోపతి వైద్యులు భావించేవారు. డాక్టర్ హానిమన్ ఈ నమ్మకపు నిజానిజాల వాస్తవికతను తెలుసుకోవటానికి స్వచ్ఛమైన 'చైనా' ఔషధాన్ని తన మీదనే రోజుకు రెండుసార్లు ప్రయోగించుకున్నారు. ఫలితంగా చలి, జ్వరం, దానికి సంబంధించిన మిగతా వ్యాధి లక్షణాలు తనలో కనిపించాయి. కనుక 'చైనా' ఔషధం ఆరోగ్యవంతుడిలో ఎలాంటి వ్యాధి లక్షణాలను ఉత్పన్నం చేస్తుందో వ్యాధిగ్రస్తుడిలో అలాంటి వ్యాధి లక్షణాలనే నయం చేస్తున్నదనే విషయం తెలుసుకున్నారు. అది చేదుగా ఉండటం వల్ల, దానికి జీవకణాల సముదాయాలను బిగ్రగిసేటట్లు చేయటం వల్ల కాదని హానిమన్ తీర్మానించుకున్నారు.

ఔషధ మోతాదు, ప్రభావం

అప్పటి రోజులలో అల్లోపతి వైద్యం ఔషధ మొక్కల సారాన్ని మిల్లీ గ్రాములలో గుణించి రోగి అవసరాన్ని బట్టి మోతాదు నిర్ణయించేవారు. ఔషధ ప్రభావం అధికంగా అవసరమైనపుడు ఔషధ సారాన్ని ఎక్కువ మిల్లీగ్రాముల మోతాదులో గాని లేక తక్కువ మిల్లీ గ్రాముల మోతాదులో అతి తరచుగా అంటే రోజుకు ఎక్కువసార్లు గాని రోగికి ఇవ్వటం జరిగేది. అంటే ఔషధ ప్రభావం, ఔషధం ఎంత ఎక్కువ పరిమాణంలో ఇస్తే, అంత ఎక్కువని అల్లోపతి వైద్యపు భావన.

హానిమన్‌కు ఈ తర్కం, ఈ భావన సబబుగా కనిపించలేదు. అల్లోపతి వైద్యం ఔషధ ప్రభావాలను పూర్తిగా పరిశీలించకుండా, దీర్ఘకాలిక పర్యవసానాలను బేరీజు వేయకుండా, రోగుల మీద ప్రయోగించటం వల్ల అనేక దుష్ఫలితాలు, దుష్పరిణామాలు కలుగుతున్నాయని, వ్యాధులు సమూలంగా, శాశ్వతంగా నయం కావటం లేదని ఆయన భావన, వాదనాను. ఆయన తర్కం ఇంతవరకు సముచితంగానే ఉంది. అయితే ఆయన ఈ వాదన నుండి రెండు పెద్ద గెంతులు గెంతి – 1) శుద్ధమైన ఔషధ సారం ఆరోగ్యవంతుడిలో ఏ వ్యాధి లక్షణాలను ప్రస్ఫుటం చేస్తుందో, అదే ఔషధం అతి సూక్ష్మ మోతాదులలో వాడినప్పుడు ఆ వ్యాధి లక్షణాలనన్నింటినీ సమూలంగా నిర్మూలించుతుందని, వ్యాధిని శాశ్వతంగా నయం చేస్తుందని, 2) శుద్ధ ఔషధ సారాన్ని మద్యంలో గాని మద్యమూ–నీళ్ల మిశ్రమంలో గాని ఎంత పలుచన చేస్తే ఔషధ ప్రభావం అంత అధికంగా ఉంటుందని, 3) ఈ విషయాలు తన పరిశోధనలలో నిరూపించబడి, నిర్ధారించబడ్డాయని చెప్పారు.

పై తీర్మానాలలోని మొదటి రెండు, భౌతిక , రసాయనిక, వైద్య, గణిత శాస్త్రవేత్తల గొంతులలో పచ్చి వెలక్కాయలలా అడ్డం పడతాయి. సాధారణంగా ఇలాంటి ప్రతిపాదనలు, ప్రయోగాలు వెనుక కొన్ని గట్టి కారణాలు, హేతుబద్ధత ఉంటాయి. హానిమన్ తన మూలగ్రంథం ఆర్గానన్‌లో గాని మరెక్కడ గాని తనకు ఇలాంటి ప్రతిపాదనల మీద, శ్రమతో కూడిన, కష్టతరమైన, వ్యయభరితమైన ప్రయోగాలు ఎందుకు చేయాలని గట్టిగా అనిపించిందో వివరించలేదు. ఈ పలుచన చేయటాన్ని మనం పాలలో మూడు రెట్లో, నాలుగు రెట్లో నీళ్లు కలిపినట్లని భావించితే పప్పులో కాలు వేశామన్నమాటే.

ఔషధాన్ని పలుచన చేసే పద్ధతిని హానిమన్ 'పొటెన్టైజేషన్' అని పిలిచారు.

పోటెన్టైజేషన్ పద్ధతిని హానిమన్ సాంకేతికంగా చక్కగానే వివరించారు. తాను నిక్కచ్చిగాను, నియమ బద్ధంగాను పొటెన్టైజ్డ్ ఔషధాలను తయారు చేశారు కూడాను.

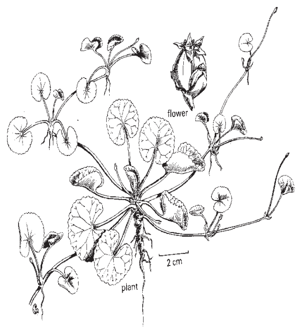
ఔషధం చివరకు ఎంత పలుచగా ఉండవచ్చునంటే వెయ్యి కోట్లు పలుచన చేసే ద్రవపు భాగాలకు ఒక్క భాగం ఔషదం కూడా ఉండకపోవచ్చును. హైపొటెన్సీలలో ఔషధ కణం ఒక్కటి కూడా ఉండదు. పేషెంటుకు ఇచ్చే చిన్న ఔషధ మోతాదును గురించి అసలు చెప్పనక్కర లేదు.

తక్కువ మోతాదు ఔషధం ఎక్కువ ప్రభావాన్ని ఎందుకు కలిగి ఉంటున్నదో, శుద్ధ ఔషధ కణాలు అసలే లేని హైపోటెన్టైజ్డ్ ఔషధం అత్యంత అధిక ప్రభావం ఎందుకు కలిగి ఉంటుందో శాస్త్రబద్ధంగా హెూమియో వైద్యులు వివరించగలిగే వరకు ఈ ప్రశ్నలు మళ్లీమళ్లీ తలెత్తుతూనే ఉంటాయి.

హోమియో పొటెన్సైజేషన్ ముందు శుద్ధ ఔషధాన్ని ఒక భాగాన్ని 99 భాగాలు మద్యం–నీళ్లు కలిసిన మిశ్రమంలో రెండు మూడు వారాలు ఊరబెడుతూ రోజూ దానిని షేక్ చేస్తూ మదర్ టింక్చర్‌ను తయారు చేస్తారు. ఇందులోంచి ఒక భాగాన్ని తీసుకుని 99 భాగాలు మద్యం – నీళ్లు కలిసిన మిశ్రమంలో కలిపి ఒక గంట గట్టిగా షేక్ చేస్తే అది పొటెన్సీ రెండు అవుతుంది. ఇలా పొటెన్సీ 30, 60, 200, 1000, 1000000 వగైరా తయారవుతాయి.

హైపొటెన్సీ ఔషధాలు

ఇలా పలుచన చేసి, హైపొటెన్సీ ఔషధంగా పిలువబడుతున్న ద్రవంలో అసలు ఔషధ కణాలు ఉన్నాయా? రోగులు హైపొటెన్సీ ఔషధాలు తీసుకున్నందువల్ల వ్యాధులు నయం అవుతున్నాయా? లేక కొందరికి ఔషధం తీసుకున్నామనే భ్రమలో ఉండటం వల్ల వ్యాధులు నయం అవుతున్నాయా? ఈ ప్రశ్నలను హానిమన్ కాలం నుండి శాస్త్రవేత్తలు మళ్లీ మళ్లీ లేవనెత్తుతూనే ఉన్నారు. హైపొటెన్సీ ఔషధాలలో శుద్ధ ఔషధ కణాలు అసలు లేకపోవచ్చునని హానిమన్ స్వయంగా ఒప్పుకున్నారు. శుద్ధ ఔషధ సారాన్ని సారాను గానీ, నీళ్లను గానీ, లేక వీటి రెండింటి మిశ్రమాన్ని గాని పలుచని చేసే ద్రవంగా వాడి హైపొటెన్సీ ఔషధం తయారు చేసినప్పుడు ఔషధ సారపు గుణాలు పలుచన చేసే ద్రవానికి అపాదించబడతాయని హానిమన్, హోమియో వైద్య నిపుణుల వాదన. దీనికి శాస్త్ర బద్ధమైన వివరణ ఉందా? శాస్త్రయుతంగా ఈ పర్యవసానాన్ని రుజువు చేయగలరా? అని ప్రశ్నించితే 'సాధ్యం కాదు' అని జవాబులిచ్చుకోక తప్పదు. ఈ ప్రశ్నల మీద హానిమన్ గాని హోమియో నిపుణులు గాని అంతగా దృష్టి కేంద్రీకరించినట్లు కనిపించదు. అది అలా ఎందుకు జరుగుతున్నదనే విషయాన్ని గురించి మనం పట్టించుకోనక్కరలేదు. హైపొటెన్సీ ఔషధాలు సమర్థవంతంగా పని చేస్తున్నాయి, అదే ముఖ్యం అని హానిమన్ వాదన.



Centella asiatica (బ్రహ్మి)

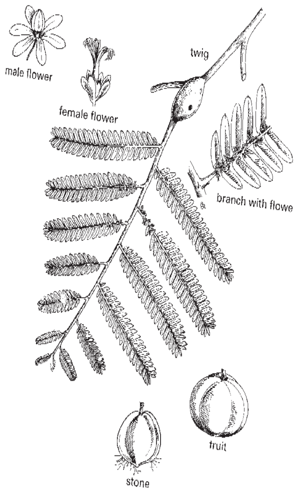
ప్రపంచవ్యాప్తంగా పరిశోధనలు

హోమియో ఔషధాల మీద పరిశోధనలు చేసి అవి సమర్థవంతమైనవేనని కొందరు, అవి ఉట్టుట్టి ఔషధాలేనని కొందరు, బ్రిటిష్ లాన్‌సెట్‌లాంటి అల్లోపతి పరిశోధనా జర్నల్స్‌లోనే వ్యాసాలు రాశారు. కొంతమంది పరిశోధకులు, పొటెన్సైజ్డ్ హోమియో ఔషధాలను జంతువుల మీద కూడా ప్రయోగించి, శాస్త్రీయంగానే పరిశోధించి అవి ఎందుకు పని చేస్తున్నాయో వివరించటానికి అసాధ్యమయినా, అవి వ్యాధులను గణనీయంగా నివారించుతున్నాయని నిర్ధారించారు. పశు వ్యాధులకు హోమియో ఔషధాల వాడకం మన దేశంలో విస్తారంగా జరుగుతూనే ఉంది. పంటల చీడపీడలకు కూడా హోమియో ఔషధాలను వాడినందువల్ల సత్ఫలితాలు కలుగుతున్నాయని వ్యాసాలు ప్రచురితం అవుతున్నాయి.

హోమియో వైద్యులు, నిపుణులు, రోగుల వ్యాధి చరిత్రలను, వాడిన ఔషధాల వివరాలను, చికిత్సా పద్ధతులను, చికిత్సా ఫలితాలను, హోమియో వైద్య విధానపు సమర్థతను విస్తృతంగా ప్రచారం చేయటం అత్యవసరం. హానిమన్ వివరణలు ఇవ్వని అంశాలకు వారు వివరణలు ఇవ్వగలగటానికి ఇది మొదటి మెట్టు.

జుట్టు రాలిపోతోందా?

జుట్టు రాలిపోవడానికి కీమోథెరపీ వంటి వైద్య ప్రక్రియను మినహాయించితే, మూడు రుగ్మతలు ప్రధాన కారణాలు. వీటిలో అతి ముఖ్యమైనది చుండ్రు. దీని కారణంగా అత్యధిక శాతం జుట్టు రాలిపోతున్న సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇది ప్రధానంగా తలలోనూ, కనుబొమ్మలలోనూ, కంటి రెప్పలలోనూ కనిపిస్తుంది. మర్మాయవాల చుట్టూ గజ్జలలో కూడా వస్తుంది మిగతా శరీర భాగాల మీద ఇది సాధారణంగా సోకదు.



Emblica Officinalis (పెద్ద ఉసిరి)

రెండవ రకం రుగ్మతలో తలమీద ఎలాంటి అవలక్షణాలు కనిపించవు. తల దువ్వినప్పుడల్లా కనీసం 20 నుంచి 50 వెంట్రుకలు రాలిపోతుంటాయి. ఇది అస్తవ్యస్తమైన జీర్ణకోశం, కాలేయం, మూత్రపిండాలు, హార్మోన్లు ఉత్పత్తి చేసే గ్రంథుల వల్ల సంభవిస్తుంది. గత కొద్ది సంవత్సరాలుగా ఈ జుట్టు రాలిపోతున్న సమస్యతో బాధపడే వారి సంఖ్య అధికమవుతున్నట్లు, స్త్రీలలో కంటే పురుషుల్లో ఈ సమస్య మరింత అధికంగా సంభవిస్తున్నట్లు అధ్యయానాలు తెలియ జేస్తున్నాయి. అంతర్గత అవయవాలు తమతమ ప్రక్రియలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించేంత వరకూ ఇలా జుట్టు రాలిపోవడం జరుగుతూనే ఉంటుంది. మూలికా వైద్యంతో ఈ సమస్యను శాశ్వతంగా నయం చేయవచ్చు. అయితే సాధారణ ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి నాలుగు నుంచి ఆరు వారాలపాటు చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది.

మూడవ రకం రుగ్మత పేనుకొరుకుడు వ్యాధి. ఇది సాధారణంగా యువకుల లోనూ, మధ్యవయస్కుల్లోనూ వస్తుంది. ఇది కూడా స్త్రీలలో కంటే పురుషులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. కొద్ది పరిమాణంలో మచ్చలుమచ్చలుగా ఏర్పడి జుట్టంతా రాలిపోతుంది. ఆ మచ్చలు చాలా నునుపుగా నూనె రాసినట్లుగా మెరుస్తూ ఉంటాయి. ఇలా తలంతా జుట్టు రాలిపోయిన వాళ్లు అనేకమంది ఉన్నారు.

ప్రస్తుతం పైన పేర్కొన్న వాటిలో రెండవ రకపు రగ్మతతో జుట్టు రాలిపోవడాన్ని గురించి తెలుసుకుందాం. ఇలా జుట్టు రాలడం పశ్చిమ దేశాలలో చాలా ప్రధానమైన సమస్యగా ఉంది. ఆ దేశాలలో 20 శాతం ప్రజలు ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు పల్లెల్లో కంటే పట్టణాలలోనూ, స్త్రీలలో కంటే పురుషుల్లోనూ అధికంగా ఉన్నారు. ఒక్క అమెరికాలోనే ఈ వ్యాధి చికిత్స కోసం సంవత్సరానికి వెయ్యికోట్ల రూపాయిలు ఖర్చు చేస్తున్నారు. అభివృద్ధి చెందిన దేశాలన్నింటిలోనూ ఈ వ్యాధిపై చేస్తున్న ఖర్చు కనీసం మూడు వేల కోట్ల రూపాయలకు పైగా ఉంటుంది.

తల దువ్వినప్పుడల్లా కనీసం 20 నుంచి 50 వెంట్రుకలు రాలి పోతుంటాయి. ఇది అస్తవ్యస్తమైన జీర్ణకోశం, కాలేయం, మూత్ర పిండాలు, హార్మోన్లు ఉత్పత్తి చేసే గ్రంథుల వల్ల సంభవిస్తుంటుంది. గత కొద్ది సంవత్సరాలుగా ఈ జుట్టు రాలిపోతున్న సమస్యతో బాధపడే వారి సంఖ్య అధికమవు తున్నట్లు, స్రీలలో కంటే పురుషుల్లో ఈ సమస్య మరింత అధికంగా సంభవిస్తున్నట్లు అధ్యయానాలు తెలియజేస్తున్నాయి.

ఈ వ్యాధి వంశపారంపర్యం వలన, పుట్టుకతో జన్యువుల్లో ఉన్న అవలక్షణం వలన, పురుషుల్లో టెస్టోస్టిరోన్ సెక్స్ హార్మోన్ వలన వస్తుందని అల్లోపతి వైద్య విధానం అభిప్రాయపడుతుంది. పురుషుల్లో ఒక్కొక్కప్పుడు టెస్టోస్టిరోన్ హార్మోన్ ఒక రకమైన ఎంజైమ్‌తో కలిసి డైహైడ్రో టెస్టోస్టిరోన్ అనే పదార్థం ఉత్పన్నమవుతుంది. ఈ పదార్థం వెంట్రుకల కుదుళ్లు తమ ప్రక్రియను సమర్థవంతంగా నిర్వహించకుండానూ, అసలు ఆ ప్రక్రియను పూర్తిగా ఆపు చేసేదిగానూ పనిచేస్తుంది. ఫలితంగా వెంట్రుకలకు పోషక పదార్థాలు సరిగ్గా అందక చచ్చి, రాలిపోతాయి. స్త్రీలలో ఈ రుగ్మత వయస్సుతో

పాటు తగ్గుతున్న హార్మోన్ల వలన, ఫలితంగా వారి హార్మోన్లలో అధిక నిష్పత్తిలో ఉన్న టెస్టోస్టిరోన్ హార్మోన్ వలన ఏర్పడుతుందని అల్లోపతి విధానపు నమ్మకం. దీనికి తోడు నాగరిక సమాజంలో స్త్రీ అందంలోనూ, ఆకర్షణాశక్తిలోనూ జుట్టుకు ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉంది. స్త్రీల జుట్టు వత్తుగానూ, వివిధ ఆకృతులలోనూ, వివిధ రంగుల్లోనూ చూపడానికి అనేక కృత్రిమ రసాయన పదార్థాలు, ఆ రసాయన పదార్థాలతో తయారు చేసిన షాంపూలు, కండిషనర్స్ జుట్టును అరబెట్టుకునే బ్లోవర్స్, వంకీలు తిప్పే హీటెడ్ రాడ్స్ వచ్చాయి. రసాయన రంగులు, వెంట్రుకలను కోరిన ఆకృతిలో ఉంచడానికి వాడే జిగురు పదార్థాలు కూడా ఇలాంటివే. ఇవన్నీ స్త్రీల జుట్టును పెళుసుగానూ, బలహీనంగానూ చేస్తాయి.

అల్లోపతి వైద్యంలో 1996 వరకూ రాలుతున్న జుట్టును అపడానికి, రాలిపోయిన జుట్టు కుదుళ్లనుంచి మళ్లీ వెంట్రుకలు వచ్చేట్లు చేయడానికి పేటెంటెడ్ మందుల్లేవు. అదే సమయంలో రోగైన్ అనే పేరుతో పేటెంటెడ్ మందును మార్కెట్‌లో ప్రవేశపెట్టారు. మొదట్లో దీనిని రక్తపోటుకు వాడేవారు. అది వాడిన కొంతమందిలో జుట్టు పెరగడంతో దానిని జుట్టును పెంచే మందుగా మార్కెట్‌లో ప్రవేశపెట్టారు. తరువాత జరిగిన సర్వేల వలన ఈ మందు ఎనిమిది శాతం పేషెంట్లకు మాత్రమే ఉపయోగపడుతున్నదని, తేలింది. ఈ ఔషధం ఉపయో గించాలంటే అమెరికాలోనే నెలకు 2 వేల రూపాయిలు ఖర్చవుతుంది. జుట్టు పెంచే ఔషధాల కోసం అల్లోపతిలో వేల కోట్ల రూపాయలు వెచ్చించి పరిశోధనలు చేస్తున్నారు.

ఆయుర్వేద వైద్యం

ఆయుర్వేదంలో జుట్టు రాలడాన్ని, బట్టతలను 'ఖలిత్య' రోగమని పిలుస్తారు. మానసిక వ్యధ, అందోళన, ప్రతి చిన్న విషయానికి ఆగ్రహం ఈ రుగ్మతకు కారణాలని ఆయుర్వేదం విశ్వసిస్తుంది. గుంటకలగర, నీలి, ఏనుగు దంతపు భస్మం, చిన్న పల్లేరు తేనె, నల్ల నువ్వు చెట్టుపూలు, ఆవునెయ్యి లాంటి ఔషధాల మిశ్రమాన్ని పై పూతగా వాడుతారు. ఇవి ఏ శాతం రోగులపై సత్ఫలితాలనిస్తున్నాయో గణాంకాలు లేవు.

హోమియో వైద్యం

హోమియో వైద్యంలో దీనికి ఫ్లోరిక్ యాసిడ్, ఫాస్ఫారిక్ యాసిడ్, ఫాస్ఫరస్, తూజా, కాలెండ్యులా వంటి మూలికల టింక్చర్లు వాడుతారు. హోమియోలో ఈ రుగ్మత కచ్చితంగా, శాశ్వతంగా నయమవుతుందని చెప్పలేరు.

యునాని వైద్యం

యునాని వైద్య విధానం జుట్టు రాలడం శరీర బలహీనత వలన కాని, అంటువ్యాధి వలన కాని జరుగుతుందని పేర్కొంటుంది. దీనికి సరస్వతి, ఉసిరి, గుంటకలగర, సికాకాయ, కుంకుడుకాయ వంటి మూలికలను వాడుతారు. ఇవన్నీ బాహ్యంగా పూతలుగానూ, మూలికా మిళిత నూనెలుగానూ వాడుతారు. శరీర బలహీనతను పరిష్కరించి, మూలికలను పై పూతగా వాడితే 70 శాతం రోగుల వరకూ సత్ఫలితాలను పొందుతారని యునాని వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు.

ఎడ్రినల్ గ్రంథులు సమర్థవంతంగా పని చేయనందువల్ల, ఇతరమైన చర్మవ్యాధుల వలన మానసిక వ్యధ, ఆందోళనల వలన, ఆహారంలో పోషక పదార్థాలు సమతూకంలో లేనందువల్ల, విటమిన్ ఎ అధికమోతాదుల్లో తీసుకోవడం వల్ల కూడా జుట్టు అధికంగా రాలుతుంది.

అంతర్గత అవయవాల సమర్థతకూ, చురుకుదనానికి చర్మం దర్పణం పట్టినట్లే, జుట్టు కూడా గ్రంథుల సమర్థతకూ, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ సామర్థ్యానికి ప్రతిరూపంగా నిలుస్తుంది. వ్యర్థ పదార్థాల బహిష్కరణ, సమర్థవంతమైన జీర్ణవ్యవస్థ, గ్రంథుల ప్రక్రియల నిర్వహణ, సాఫీ అయిన రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ మొదలైనవి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తాయి.

సాంప్రదాయక చైనీస్ వైద్యం

సాంప్రదాయక చైనీస్ మూలికా వైద్యం కాలేయం, మూత్రపిండాలు, థైరాయిడ్ వంటి గ్రంథులు సమర్ధవంతంగా పని చేయకపోవడం వలన జుట్టు రాలుతుందని నమ్ముతుంది. ఇందుకుగాను సేజ్, థైమ్, నెట్టిల్, డాండిలోన్, గుంటకలగర వంటి మూలికలను తల స్నానానికి వాడుతారు. ఈ మూలికల సారాన్ని లోనికి కూడా తీసుకుంటే గ్రంథుల ప్రక్రియలు, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ బాగుపడతాయని చైనీస్ వైద్యం నమ్ముతుంది. చైనాలో కూడా సరస్వతి, మందార, ఉసిరి, అశ్వగంధి, నేల ఉసిరి లాంటి భారతీయ మూలికలున్నాయి. అయితే వాళ్లు వీటిని ఈ రుగ్మతకు వాడటం లేదు. పశ్చిమ దేశాల మూలికా వైద్యానికి, సాంప్రదాయ చైనీస్ వైద్యానికి చాలా సారూప్యత ఉంది.

చైనా, భారతదేశాల్లోని ప్రాచీన గ్రంథాలు రాసిన కాలంనాటి నుంచి ఇప్పటి వరకూ మన పర్యావరణంలోనూ, వాతావరణంలోనూ, ఆహార పానీయాదులలోనూ, పట్టణాల్లో నివసిస్తున్న ప్రజలలోనూ ఎన్నో మార్పులు వచ్చాయి. పట్టణాలలో అన్ని రకాల కాలుష్యం వెయ్యి రెట్లు పెరిగింది. మూలికా వైద్యం ఈ మార్పులన్నింటినీ పరిగణనలోకి తీసుకని ఏ రోగికి కావలసిన మూలికా మిశ్రమాన్ని ఆ రోగికి వాడుతుంది. ఇందుకుగాను సేజ్, రోస్‌మేరీ, నెట్టిల్స్, బ్రహ్మీ, గుంటకలగర, మందార, ఉసిరి, చినపల్లేరు, తేనె, నేల తంగేడులాంటి మూలికలు వాడుతారు. ఇవి డికాక్షన్‌గా కాని, టింక్చర్‌గా గాని, క్యాప్సుల్స్‌గా గాని లోనికి తీసుకోవచ్చు. వీటితో తీసిన నూనెను తలమీద పూయవచ్చు.

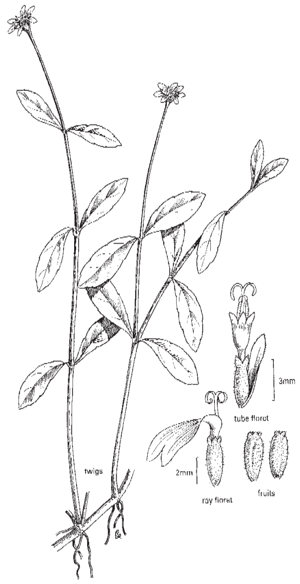
వీటికంటే ముఖ్యం కెల్ప్, దల్సి, అల్ఫాల్ఫా, నెట్టిల్స్ అశ్వగంధిలాంటి మూలికలు గ్రంథులను ప్రేరేపితం చేసి నరాలకు రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థకు సత్తువను ఇస్తాయి. రకరకాలైన ఆకుకూరల పచ్చిరసం, క్యారెట్ బీట్‌రూట్ పచ్చి రసం, పండ్లరసం, తాజా పండ్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్, అమీనోయాసిడ్స్‌ను అందించి దేహాన్ని పునరుజ్జీవింప జేస్తాయి. ఇలాంటి వైద్యంతో జుట్టు రాలడాన్ని ఆపు చేయడమే కాకుండా, వెంట్రుకలు కోల్పోయిన పాత కుదుళ్లకు పోషక పదార్థాలను పుష్కలంగా అందజేసి వాటినుంచి మళ్లీ కొత్త వెంట్రుకలు వచ్చేట్లు చేస్తాయి.



Smilax China (ఫిరంగి చెక్క)

చుండ్రు వ్యాధి

పట్టణ ప్రాంతాల్లో జుట్టు రాలడానికి చుండ్రు ప్రధాన కారణంగా ఉంది. చుండ్రు వ్యాధికి కారణాలు ఇవి అని పరిశోధనాపూర్వంకంగా ఇంతవరకూ ఎవరూ తేల్చి చెప్పలేదు. చుండ్రు వ్యాధి అంటువ్యాధి అని కాని, ఇది ఎలర్జీ వల్లనే వస్తుందని కాని ఏ వైద్య విధానమూ పేర్కొనడం లేదు. ఒకసారి ఈ వ్యాధి వచ్చిన తరువాత మానసిక వత్తిళ్లు అలజడుల వలన వ్యాధి మరింత అధికమవుతోందని, జుట్టు అధికంగా రాలిపోతున్నదని కొందరు రోగుల విషయంలో గమనించడం జరిగింది.



Wedlia Chinensis (పసుపు గుంటకలగర)

చుండ్రు వ్యాధి లక్షణాలు అందరికీ తెలిసినవే. మాడుమీద చర్మంలోని జీవకణాలు అసాధారణంగా, అత్యధికంగా ఉత్పత్తి అయి, పోషక పదార్థాలు సరిగ్గా అందక, మాడు అంతా ఎండి పొడిపొడిగా తయారై, చనిపోయి, పొట్టులాగా రాలుతాయి. ప్రకృతి సిద్ధంగా వెంట్రుకల కుదుళ్లు ఉత్పత్తి చేసే సీబమ్ అనే పదార్థంలో సూక్ష్మజీవుల ఉనికికి, వ్యాప్తికి, అవకాశం కలిగి ఎగ్జిమాగా (చల్దిగా) కూడా పరిణతి చెందవచ్చు. ప్రస్తుతం ఈ వ్యాధి పశ్చిమ దేశాల్లో 15 శాతం ప్రజలలో ఉంటే మన దేశంలోని పట్టణ ప్రాంతాల్లో 20 శాతం మందిలో ఉంది. ఈ వ్యాధి స్త్రీలలో కంటే పురుషుల్లోనూ, చిన్న వయస్కుల్లో కంటే యుక్త వయస్కుల్లోనూ, మధ్య వయస్కులోనూ ఎక్కువగా వస్తున్నది. ఇంటి వద్ద ఉండి పని చేసుకునేవారిలో కంటే పట్టణ వీధుల్లో ఒకటి రెండు గంటలు ప్రయాణం చేసే వారిలో అధికంగానూ, తీవ్రంగానూ కనిపిస్తున్నది. ఒకసారి ఈ వ్యాధి వచ్చిన తరువాత బయట పనిచేస్తూ టోపీ పెట్టుకున్న వారి తలకు గాలి ధారాళంగా లభించక, పరిస్థితి తీవ్రం కావచ్చు.

అల్లోపతి వైద్యం

అల్లోపతి వైద్యం దీర్ఘకాలిక చుండ్రువ్యాధి, మాడుమీది సెబేషియస్ గ్రంథులు తమ సహజ ప్రక్రియలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించక వికృతమైనందువలన, ఆహారంలో పోషక పదార్థాలు సరైన నిష్పత్తుల్లో లేనందువల్ల తీయని పదార్థాలు మితిమీరి సేవించినందువల్ల వస్తుందని అభిప్రాయపడుతుంది. అల్లోపతి వైద్యం కాజీపుట్ తైలం, యూకలిప్టస్ తైలం, థైమ్ తైలం తలకు రాసుకోమని, ప్రిమ్‌రోస్ ఆయిల్, బొరాజ్ ఆయిల్ పిల్స్‌ను లోనికి తీసుకోమని చెబుతుంది. చైనా దేశస్థులలో చుండ్రు వ్యాధి చాలా తక్కువ. సాంప్రదాయక చైనీస్ వైద్యంలో ఈ వ్యాధికి థైమ్, బర్డాక్, నాస్టర్టియమ్ ఆకులతో తయారు చేసిన కషాయాన్ని తలకు మర్దన చేస్తారు.

తల మీద చర్మాన్ని వెంట్రుకలను శుభ్రంగా ఉంచుకోనందువల్ల, పర్యావరణంలోని కాలుష్యాలు తల మీద పడటం వలన, అంతర్గత అవయవాలు తమ సహజ ప్రక్రియలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించక పోవడం వలన ఈ వ్యాధి రావడానికి అవకాశం ఉందని అందరూ అంగీకరిస్తున్నారు.

ఆయుర్వేద వైద్యం

ఆయుర్వేద వైద్యం చుండ్రు వ్యాధికి దైహిక రుగ్మతలు, బలహీన రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ, మానసిక అలజళ్లు కారణమని చెబుతుంది. పై పూత మందులే ఎక్కువగా వాడుతుంది. బావంచాలు, గుంటకలగర, మందార, బ్రహ్మి, ఉసిరికాయ పొడి, గోరింటాకు ఔషధాలుగా వాడుతుంది. తలకు ప్రతిరోజూ గుంటకలగర, బ్రహ్మి, నల్లజీడి గింజలు వేసి కాచిన నువ్వుల నూనె రాయమని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది.

హోమియో వైద్యం చుండ్రును మనస్సుకు సంబంధించిన వ్యాధిగా వర్గీకరించుతుంది. తలమీద చర్మం, వెంట్రుకలు శుభ్రత లేకుండా జిడ్డుగా, మురికిగా ఉంటే ఈ వ్యాధి తీవ్రమవుతుందని హోమియో వైద్యం చెబుతుంది. దీనికిగాను కాలెండ్యులా, ఫాస్ఫరస్, సల్ఫర్, తూజా వంటి ఔషధాలు లోపలికి వేసుకోవటానికి, తలమీద రాసుకోవడానికి ఉపయోగపడుతాయని హోమియో వైద్యం చెబుతుంది.

ప్రకృతి వైద్యం చుండ్రును అంతర్గత అనారోగ్యానికి ప్రతిబింబంగా పరిగణించుతుంది. మాంసకృత్తులు, కొవ్వు, పంచదార, ఉప్పు మితంగా తీసుకోవాలని, సంక్లిష్ట పిండి పదార్థాలు, విటమిన్లు, ఖనిజ పదార్థాలు, అమినోయాసిడ్లు అధికంగా తీసుకోవాలని చెబుతుంది. మాడుకు, తల వెంట్రుకలకు ఆలివ్‌నూనె, నువ్వుల నూనె, పొద్దు తిరుగుడు గింజల నూనెలాంటివి ప్రతి రాత్రి మర్ధన చేసి ప్రతి ఉదయం అభ్యంగన స్నానం చేయాలని ప్రకృతి వైద్యం చెబుతుంది.

మూలికా వైద్యం పైన వివరించిన ప్రతిపాదనలను, చికిత్సావిధానాలను, ఔషధాలను పరిగణనలోకి తీసుకుంటుంది. ఆదనంగా రోగి సాధారణ ఆరోగ్య పరిస్థితి గురించి, కలుషితమైన పర్యావరణం వలన, జీవన శైలి వలన చుండ్రు వ్యాధికి దారి తీస్తున్న పరిస్థితులపై కూడా అవగాహన ఏర్పరచుకుంటుంది. ఆ తరువాతనే ఏ మూలికలను, మూలికా మిశ్రమాలను ఉపయోగించాలో, వాటిలో వేటిని ఏ రూపంలో లోపలికి ఇవ్వాలో (డికాక్షన్, ఆయిల్, పేస్టు వగైరా) రోగి నేపథ్యాన్ని బట్టి నిర్ణయించుతుంది.

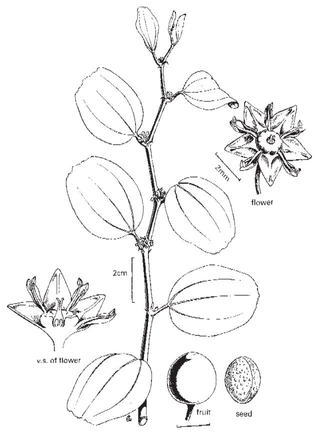
చుండ్రు వ్యాధిని కేవలం చర్మ వ్యాధిగా పరిగణించి, పై పూతలతో నయం చేయడం వలన ప్రయోజనం లేదు. పెద్ద ఉసిరి, కుంకుడు కాయలు, సికాకాయ, మందార ఆకులు, తుత్తరు బెండ ఆకులు, తుప్ప తంగేడు ఆకులు కలిపి చేసిన పొడిని ఎంత తరచుగా షాంపూగా వాడినా మాడుకు హాని చేయదు. సేజ్ ఆకులు, రోజ్‌మేరీ ఆకులు, గోరింటాకులు, కరక్కాయ, తానికాయ వంటి మూలికలతో చేసిన కషాయాన్ని కండిషనర్‌గా వాడితే వెంట్రుకలు నిగనిగా మెరుస్తాయి. మాడుకు, వెంట్రుకలకు ప్రతి రోజూ దూమెరుగ్గా నూనె రాయడం ఎంతో అవసరం. ఇందుకు ఉసిరి, గుంటకలగర, బ్రహ్మీ, మందార వంటి మూలికలతో తయారు చేసిన నూనె వాడటం మంచిది. మూలికా వైద్యంలో చుండ్రు తగ్గడానికి ఆరువారాల సమయం పడుతుంది. తప్పనిసరిగా నయం అవుతుంది.

మూలికా వైద్యం ప్రథమంగా మలబద్ధకం, గ్యాస్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలను పరిష్కరించుతుంది. ఆ తరువాత కాలేయం, మూత్ర పిండాలు, గ్రంథులు సహజ ప్రక్రియలను సమర్థవంతంగా పనిచేసేట్లు చేస్తుంది. మానసిక వత్తిళ్లకు, అందోళనలకు గురి కాకుండా, మనస్సు చురుకుగానూ, హేతుబద్ధంగానూ ఆలోచించడానికి ఔషధాలు వాడుతుంది. ఆ తరువాత మాడు మీద చర్మం ఆరోగ్యవంతమై, వెంట్రుకల కుదుళ్లు గట్టిపడి, జీవకాంతులీనుతూ పెరగడానికి మూలికా ఔషధాలు కలిపి కాచిన నూనె తలమీద వాడుతుంది.

చర్మం నలుపు విరిగి మెరుపు కావటం సాధ్యమే!

నలుపుగా ఉన్నవారు చర్మంలోని నలుపు రంగు విరిగి చామనఛాయకు రావటం, చామనఛాయగా వున్నవారు ఎర్రబడటం సాధ్యమేనా, కళ తప్పి కాంతి విహీనంగా ఉన్న చర్మానికి మళ్లీ కళ తెచ్చి, కాంతులీనేట్లు చేయటం సాధ్యపడుతుందా? అని ఎవరైనా ప్రశ్నించితే, మూలికావైద్యంలో అది సాధ్యమేనని నిస్సందేహంగా చెప్పవచ్చు.

ఈ మార్పులు ముఖానికి పూతలు పూసుకోవడం వల్ల, మర్దనలు రాపిళ్లు చేయటం వల్ల, కృత్రిమ రంగు పదార్థాలు ముఖం మీద చెక్కిళ్ల మీద కళ్ల చుట్టూనూ రాసుకోవటం వల్ల వచ్చేవి కావు. శరీరం అంతటా రంగు మూల కారణాలను గుర్తించి వాటిని లోపలినుండే నిర్మూలించాలి. అందుకు మిగతా దేశాల మూలికల కన్న భారతీయ మూలికలే సమర్థవంతమైనవి.



Ziziphus Mauritiana (రేగు)

రంగు ప్రాధాన్యత

చర్మపు రంగు – చర్మపు సహజ ప్రక్రియలను ఏ రకంగానూ ప్రభావితం చెయ్యదు. అయితే నలుపే అందమూ ఆకర్షణీయమూ, నేను నలుపుగా ఉంటానికే ఇష్టపడతానని ప్రపంచంలో ఏ దేశంలోనూ ఎవరూ అనుకున్నట్లు కనిపించదు. అన్ని దేశాలలోనూ ఎరుపుగా ఉండటమూ, తెలుపుగా ఉండటమూ, అందమూ, ఆకర్షణా అని భావించటం అందరిలోనూ ఉంది. స్థూలంగా ఆలోచించితే ఇంతవరకు పారిశ్రామికాభివృద్ధి, సంపద, రాజకీయ పలుకుబడి, సైనిక ఆయుధ బలం, తెల్ల జాతుల చేతులలోనే ఉన్నాయి. సంఘమూ, ప్రతి వివాహం చేసుకోబోయే యువకుడు చర్మపు రంగుకు ఎంత ప్రాధాన్యతనిస్తారో వివాహం కావలసిన ప్రతి యువతి తల్లిదండ్రులకూ స్పష్టంగా అనుభవంలోకి వస్తుంది. ఈ పరిస్థితి విదేశాలలో కూడా అంతే!

రంగు మారకుండా ఉండదు

లోతుగా పరిశీలించితే చర్మపు రంగు, కళ, మెరుపు ఆహార పానీయాలతోనూ, వాతావరణంతోనూ, పర్యావరణంతోనూ, మానసిక ఆరోగ్య వ్యవస్థలతోనూ, వయస్సుతోనూ, సంబంధం లేకుండా జీవితం పొడవునా ఒకే రకంగా ఉండవు. తల్లిదండ్రులు అమెరికా, కెనడా, యూరప్, ఆస్ట్రేలియా, న్యూజీలాండ్ లాంటి దేశాలలో తమ పిల్లల దగ్గర అయిదారు మాసాలు ఉండి రాగానే వారి చర్మపు రంగు విరగటం, కళ రావటం, మెరుపులీనటం అందరూ గమనించుతూనే ఉన్నారు. అలాగే ఐస్‌లాండ్, నార్వే, స్వీడన్, ఫిన్‌లాండ్ లాంటి దేశాల ప్రజలు ఉష్ణమండల, సమశీతోష్ణ మండల దేశాలలో దీర్ఘకాలికంగా నివసించినప్పుడు, తెల్లని తెలుపు ఎరుపు రంగుగానూ జేగురురంగుగానూ మారటం సర్వసాధారణం. పశ్చిమదేశాలలో స్థిరపడి దీర్ఘకాలికంగా నివసించిన మన దేశ యువతీ యువకుల సంగతి అందరూ గమనించుతున్న విషయమే. ఈ మార్పులు ముఖానికి, చర్మానికి పూత మందులు వాడటం వల్ల వచ్చినవి కావు. ఇవి వాతవరణం, పర్యావరణం, ఆహారంలోని పోషక విలువలు, మనోల్లాసాల వల్ల సంభవించే మార్పులు.

వ్యక్తి తత్వాన్ని బట్టి, సాధారణ ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి, శరీరపు ఛాయలోనూ, జీవకళలోనూ 20 నుండి 40 శాతం వరకు, స్త్రీ పురుష, వయసు భేదాలతో నిమిత్తం లేకుండా ఎరుపు, మెరుపు, జీవకళ కూడా మెరుగవుతున్నాయని మూలికా వైద్యులు పరిశోధనల్లో గమనించారు. ఈ మార్పు మా చికిత్సానుభవాల్లో కూడా రుజువు అయింది.

పైపూత మూలికా ఔషధాలు

చర్మపు రంగు, కళ, మెరుపు, బాహ్య, అంతర్గత విషయాల మీద ఆధారపడి ఉన్నా, బాహ్య లక్షణాల మీదనే దృష్టి కేంద్రికరించి పైపూత కృత్రిమ రసాయన ఔషధాలు, జానపద మూలికా పూత మందులు వాడటం అన్ని దేశాలలోనూ సంఘాలలోనూ ఉంది. పశ్చిమ దేశాలలో ఇందుకు చామోమైల్, బంతి పూరేకులు, గులాబీ పూరేకులు, కుసుమ పూరేకులు వగైరా వాడటం ఉంది. మన దేశంలో ఇందుకు గాను కుంకుమ పూవు, కుసుమ పూవు, మంజిష్ఠ, మాను పసుపు, మోదుగ పూవు, మంచిగంధం వాడటం ఉంది. ఆధునిక అలంకార వస్తువులు–ఫేస్‌పాక్స్, క్రీమ్స్, మోయిశ్చరైజర్స్, (తేమగా చేసేక్రీమ్) కలర్స్, లెక్కకు మించి ఉన్నాయి. ఇవన్నీ ముఖం మీద చేతుల మీద, తలమీద వాడటానికి పనికి వచ్చేవి. వీటి ప్రభావం తాత్కాలికం. ఎన్నో కొన్ని దుష్ఫలితాలు సాధారణం. ఇవి మళ్లీ మళ్లీ వాడవలసినవి. ఖరీదైనవి. ముద్రిత ప్రసార సాధనాలలో ఈ వస్తువులకు వరదల్లా వెలువరించే ప్రకటనలకు వాడకందార్లు వేల రూపాయలు చెల్లించుతారు. ఇలాంటి వ్యయభరిత వస్తువులు అవసరం లేకుండానే మొటిమలు, మొనలు చీము పట్టిన మొటిమలు, మొనలు నల్లపడిన మొటిమలు, పురుపుడు కాయలు, నల్ల మచ్చలు, లోనికి తీసుకునే మూలికా ఔషధాలతోనే శాశ్వతంగా నయం చేయవచ్చును.

చర్మ సహజ ప్రక్రియలు

చర్మపు రంగు, కళ, మెరుపు, చర్మపు సహజ ప్రక్రియల సమర్థతతో చాలా దగ్గరగా ముడిపడి ఉన్నాయి. మన ఆరోగ్య వ్యవస్థను పటిష్టంగా ఉంచటానికి చర్మం నాలుగు ప్రధాన ప్రక్రియలను నిర్వహించుతుంది.

ఒకటి: అది మన దేహంలోని అంతర్గత అవయవాలనన్నింటినీ కప్పి ఉంచి, వాటికి హాని జరుగకుండా రక్షక కవచంలా పని చేయటమే కాక, మనకు అందాన్ని ఆకర్షణను ఆపాదించుతుంది.

రెండు: బయటి వాతావరణంలోని వేడిని, తట్టుకుని దేహాన్ని ఎప్పుడూ సాధారణ, సహజ ఉష్ణోగ్రతలో ఉంచటంలో ప్రధాన పాత్ర వహించుతుంది.

మూడు: జీర్ణ, జీవ క్రియలలో మన దేహంలో ఉత్పత్తి అయ్యే వ్యర్థ పదార్థాలలో 25 శాతాన్ని చర్మమే బహిష్కరించుతుంది.

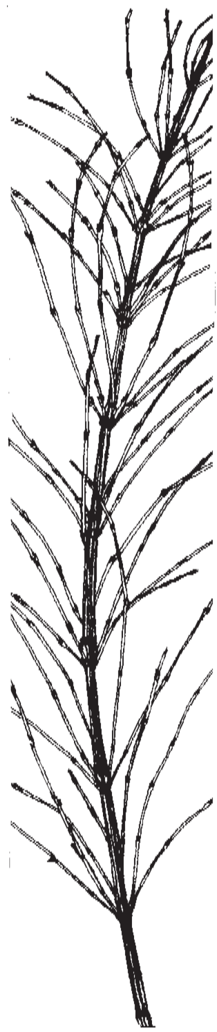
నాలుగు: చర్మం సహజంగా ఒకింత ఆమ్ల గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఇందువల్ల అది మన దేహం మీద దాడి చేసే సూక్ష్మజీవులను, అతి సూక్ష్మజీవులను అడ్డుకుని, హతమార్చి, మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది.

చర్మంలోని పై పొరలోని, క్రిందిపొరలోని ప్రతి జీవకణానికి, మన రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ, కేశ రక్తనాళాల ద్వారా, ఆమ్లజనిని పోషక పదార్థాలను పుష్కలంగా సరఫరా చేసినప్పుడే, చర్మం తన సహజ ప్రక్రియలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించగలదు. ఈ ప్రక్రియలలో ఏ ఒక్కటి కుంటుపడినా, మన ఆహార పదార్థాలలో జంతు లేదా వృక్ష సంబంధమయిన కొవ్వు లేక నూనె పదార్థాలు అధిక మోతాదుల్లో ఉన్నా, గ్రంథులలో హార్మోన్ల ఉత్పత్తి సమతూకంలో లేకపోయినా, మొటిమలు, పురుపుడు కాయలు, నల్ల

చర్మంలోని పై పొరలోని, క్రిందిపొరలోని ప్రతి జీవకణానికి, మన రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ, కేశ రక్తనాళాల ద్వారా, ఆమ్లజనిని పోషక పదార్థాలను పుష్కలంగా సరఫరా చేసినప్పుడే, చర్మం తన సహజ ప్రక్రియలను సమర్థ వంతంగా నిర్వహించగలదు. ఈ ప్రక్రియలలో ఏ ఒక్కటి కుంటు పడినా, మన ఆహార పదార్థాలలో జంతు లేదా వృక్ష సంబంధమయిన కొవ్వు, నూనె పదార్థాలు అధిక మోతాదుల్లో ఉన్నా, గ్రంథులలో హార్మోన్ల ఉత్పత్తి సమతూకంలో లేకపోయినా, మొటిమలు, పురుపుడు కాయలు, నల్ల మచ్చలు ఏర్పడటం, జరుగుతుంది.

నలుపు విరిగి చర్మం ఎరుపు రావటానికి, ముఖంలో కళ ఉట్టి పడటానికి, చర్మం మిసమిస మెరవ టానికి, మూలికా వైద్యం ఔషధా లను ప్రధానంగా లోనికి ఇస్తుంది. ఈ ఔషధాలకు వాడే ముడి పదా ర్థాలన్నీ ఆహార పదార్థాలుగా వాడ దగినవి. తరచుగా అందరూ వాడేవి. వీటిలో ఎలాంటి మసాలా దినుసులు ఉండవు. కనుక ఇందుకు లోనికి తీసుకునే ఔషధాలు వేడి చేస్తాయనే భయం లేదు.

మచ్చలు ఏర్పడటం జరుగుతుంది. అయితే ఇవి సాధారణంగా ముఖం మీద, భూజాల వెనుక, ఛాతి మీద రావటం ఉంది. అదే విధంగా రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ చర్మం అంతటా అస్థవ్యస్థం కావటం, పోషక పదార్థాలు అందకపోవటం, స్త్రీ పురుష సంబంధ హార్మోన్లు మితిమీరి ఉత్పత్తి కావటం జరిగితే చర్మం నల్లకప్పు వేయటం, కళ తప్పటం, మెరుపు తగ్గటం జరుగుతుంది.



Ephidra Spp, Sinica/vulgaris (Ephidra)
(సోమలత)

మూలికా ఔషధాలు

ఈ ఔషధాలు చర్మంలోని క్రింది పొరలలోనూ, పై పొరలోనూ కూడా రక్త ప్రసరణను ధారాళం చేయటానికి క్యాప్సుల్స్ రూపంలోనూ, హార్మోన్ల ఉత్పత్తి సమతూకంలో ఉంచటానికి టింక్చర్ల రూపంలోనూ వాడాలి. సాధారణంగా పై పూత ఔషధాలు అవసరం లేదు. మొటిమలు, నల్ల మచ్చలు, పురుపుడుకాయలతో ముఖం వికృతమయితే తాత్కాలిక ఉపశమనం తప్పనిసరి అయితే, మూలికా మిశ్రమంతో చేసిన ఫేస్‌ప్యాక్ వాడుకోవచ్చు.

ఔషధ మోతాదు

పేషెంటు బరువునుబట్టి క్యాప్సుల్స్ రోజుకు మూడు పర్యాయాలు, ప్రతిసారి ఒకటి, రెండు లేక మూడు క్యాప్సుల్ చొప్పున ఉదయం మధ్యాహ్నం సాయంత్రం వేసుకోవాలి. క్యాప్సుల్ వేసుకోవడానికి ముందు ఒక అరగంట, వెనుక అరగంట ఏమీ తినకూడదు, తాగ కూడదు. రోగి తత్వాన్ని బట్టి కొంతమంది ఒకోసారి రెండు క్యాప్సుల్స్ వాడవలసిన అవసరం ఉండవచ్చు.

అలాగే టింక్చరు కూడా రోజుకు మూడు పర్యాలు ప్రతిసారి పావు కప్పు నీళ్లలో 8 నుండి 30 చుక్కలు కలిపి నోటిలో పోసుకుని రెండుమూడు నిముషాలు పుక్కిలించి ఆ తరువాత మింగాలి. టింక్చరు వాడటానికి కూడా అరగంట ముందు, అరగంట తరువాత ఏమీ తినకూడదు, తాగ కూడదు. ఈ ఔషధాలు రెండూ కూడా రోగి వ్యక్తిగత పరిస్థితులను బట్టి ప్రత్యేకంగా తయారు చేసి ఇవ్వటం గమనికలో ఉంచుకొనవలసిన విషయం.

చికిత్సకాలం

రంగు మారటం, కళ రావటం, మెరుపు మిసమిసలాడటం, సాధారణ విషయాలు కావు. అన్ని వైద్య విధానాలకు సాధ్యమయ్యే విషయాలు కూడా కావు. మూలికావైద్యంలో రంగులో గుర్తించదగిన మార్పు రావటానికి రెండు మాసాలు పడుతుంది. పూర్తి మార్పు రావటానికి 3 నుండి 6 మాసాలు పడుతుంది. ఈ చికిత్స స్త్రీల మీద, పురుషుల మీద కూడా సమంగా పని చేస్తుంది. మా చికిత్సానుభవంలో ఈ ఔషధాలు అందరిమీద సత్ఫలితాలు చూపెట్టాయి.

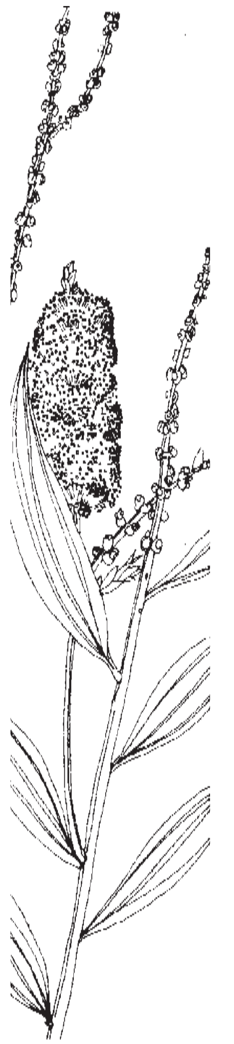
మొటిమలు, నల్లమచ్చలు

ముఖం మీద మొదట రాష్‌లాగా వచ్చి, తరువాత చిన్ని చిన్న పొక్కులుగా ఏర్పడే యాక్నీ ప్రపంచమంతా అత్యంత సాధారణమైన చర్మవ్యాధి. ఈ సమస్య వర్ధమాన దేశాలలో కంటే ఉప్పు, పంచదార, కొవ్వు ఆహారంలో అత్యధికంగా వాడే, అన్ని రంగాల్లోనూ లైంగిక పరమైన భావజాలానికి అధిక ప్రాధాన్యతనిచ్చే పశ్చిమదేశాలలో చాలా ఎక్కువ. యువతీయువకుల్లో సహజంగా భౌతికంగా హార్మోన్లలో మార్పురావడం, లైంగిక ఇచ్ఛ పెరగడం, కలలు కోరికలు వ్యక్తుల్ని భౌతికంగా వత్తిళ్లకు గరిచేయడం సహజం. ఈ సమస్య ప్రధానంగా 14 నుంచి 25 సంవత్సరాల వయసున్న వారికి సంభవిస్తుంది. ఇలాంటప్పుడే వెంట్రుకల కుదుళ్ల చుట్టూ ఉన్న సెబేషియన్ గ్రంథులు, చర్మ రక్షణకై ఉద్దేశించిన సీబమ్ అనే నూనె పదార్థాన్ని అధికంగా ఉత్పత్తి చేయడం వలన వెంట్రుకల కుదుళ్లు దానితో నిండి, వాచి, బ్యాక్టీరియా చేరి వ్యాధిగ్రస్తమవడానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది. ఇలాచర్మ ఉపరితలం వ్యాధిగ్రస్తమయినప్పుడు దాని నుండి దేహాన్ని రక్షించడానికి తెల్ల రక్త కణాలు అధిక సంఖ్యలో వచ్చి పోరాడి చచ్చిపోవడం, చిన్న మొటిమలు వ్యాధి గ్రస్తమయి, మరింత పెద్దవి కావటం, వాటి అగ్రభాగాలు చీముతో తెలుపు రంగులోకి, చిదికిపుండయి ఆ తరువాత నలుపురంగుకు మారటం జరుగుతుంది. వీటినే ఆంగ్లంలో వైట్‌హెడ్స్ అనీ, బ్లాక్‌హెడ్స్ అనీ పిలుస్తారు. ఇవి మరీ ఎక్కువగా వ్యాధిగ్రస్తమయినప్పుడు ముఖం మీద గుంటలు పడటం, నల్లని మచ్చలు ఏర్పడటం కూడా జరుగుతుంది.

నిజానికి చర్మవ్యాధి నిపుణులను సంప్రదించే రోగులలో వైద్యులు సిఫారసు చేసే ఔషధాల అవాంఛిత ప్రభావాలకు గురైన రోగులే ఎక్కువశాతం మంది అని గణాంకాలు తెలియజేస్తున్నాయి. వైద్యుల ప్రిస్క్రిప్షన్ (రాసిచ్చే చీటి) అవసరం లేకుండా మెడికల్ షాప్స్‌లో కొనుగోలు చేయగలిగిన ఔషధాల వలన కూడా ఈ సమస్య ఏర్పడవచ్చునని గణాంకాలు చెబుతున్నాయి.

యువతీయువకులు అందంగానూ, ఆకర్షనీయంగానూ, చర్మం ఎరుపుగానూ, మెరుపుగానూ, కనిపించాలని తహతహలాడే వయస్సులో ఇవి వస్తాయి. మొటిమలు, మొటిమల వలన ఏర్పడే గుంటలు, మచ్చలు యువతను అత్యంత మానసిక వ్యధకు గురి చేస్తాయి.

అల్లోపతి వైద్యం ఈ సమస్య స్వల్పంగా ఉన్నప్పుడు యాంటీబయాటిక్స్ వాడటానికే మొగ్గు చూపుతుంది. ఇలాంటి మందులు తరచుగా అధిక మోతాదులో వాడటం వలన మొటిమలను వ్యాధిగ్రస్తం చేసే బ్యాక్టీరియా ఔషధాల ప్రతిఘటన శక్తిని పెంచుకుంటున్నాయి. శక్తివంతమైన యాంటిబయాటిక్స్ వాడితే ముఖం కళ తగ్గి కాంతిహీనమవుతున్నదని, కాలేయం, మూత్రపిండాలు చెడుతున్నాయని, కీళ్ల నొప్పులు వగైరా వస్తున్నాయని, రోగుల సహజ వ్యాధి నిరోధక శక్తులు బలహీనపడుతున్నాయని పశ్చిమ దేశాల అల్లోపతి వైద్య పరిశోధనలే తెలియ జేస్తున్నాయి.



Melaleuca Leucodendron (కాజిపుట్)

యువతకే కాకుండా, స్త్రీలకు నెల వచ్చే ముందు, కుటుంబ నియంత్రణ మాత్రలు వాడే స్త్రీలకు, అల్లోపతి ఔషధాల అవాంఛిత ప్రభావాల వలన, ఎలర్జీ కారక ఆహార పానీయాదులు తీసుకోవడం వలన, తాగునీటిలో ఫ్లోరైడ్ వలన, మల మూత్రాలు చెమట దేహం నుంచి పూర్తిగా బహిష్కరించబడి నందువల్ల కూడా ఈ సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయని అల్లోపతి వైద్య పరిశోధకులు, మూలికా వైద్యుల నమ్మకాలు చెబుతున్నాయి.

సోరియాసిస్

కేస్ స్టడీస్

రమేష్ (అసలు పేరు కాదు) వెటరినరీ డాక్టర్, ప్రభుత్వ ఉద్యోగం. ఉద్యోగపరంగా ఎలాంటి వత్తిళ్లూ లేవు. భార్య, ఒక పిల్లవాడు ఉన్నారు. భార్య అన్ని విధాలుగా సహకరించే వ్యక్తి. వివాహమైన ఆరు మాసాల తరువాత ఆయనకు సోరియాసిస్ వచ్చింది. భార్య వల్ల కలిగిన మానసిక వత్తిళ్లతో వ్యాధి రాలేదు. 'వ్యాధి రావడానికి ఒకటి రెండు సంవత్సరాలు ముందు జీవితంలో మలుపు తెచ్చిన సంఘటన ఏదైనా జరిగిందా?' అన్న ప్రశ్నకు సమాధానమిస్తూ 'నేను ఎం.బి.బి.ఎస్. చేయాలనుకున్నాను. ఎంసెట్‌లో ర్యాంకు రాలేదు. నా ఫ్రెండ్స్ కొంతమంది ఎం.బి.బి.ఎస్.లో చేరి డాక్టర్లయ్యారు. నేను చేస్తున్న వెటరినరీ డాక్టర్ ఉద్యోగం నాకు ఎలాంటి సంతృప్తినీ ఇవ్వడం లేదు. ఈ విషయం గురించి నేను ఎప్పుడూ చింతిస్తూనే ఉంటాను' అన్నారు.

శరీరంలోని అంతర్గత అవయవాల గ్రంథుల ప్రక్రియను అతలాకుతలం చేయడానికి, చర్మంలో విషపదార్థాలు అధికం కావడానికి ఈ ఒక్క మానసిక వ్యథ చాలు అని చెప్పినప్పుడు ఆయన ఆశ్చర్యపోయారు. ఆ విషయాన్ని గురించి చింతిస్తే నష్టమే కానీ, లాభం లేదు. ఆ విషయాన్ని మర్చిపోయి జీవితంలో ముందుకు సాగటం మంచిదని తెలిసిన తరువాత ఔషధాలు పని చేయడం ప్రారంభించాయి. మనస్సు కుదుటపడటానికి, వ్యాధి నయం కావటానికి ఇచ్చిన ఔషధాలతో స్వస్థత చేకూరింది.

వెంకటేశ్వరరావు వయస్సు 65 సంవత్సరాలు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగం చేసి రిటైరయ్యారు. భార్య చాలా మంచిది. కొడుకులు ఇంజనీర్లు. ఒకరు అమెరికాలోనూ, మరొకరు ఇండియాలోనూ స్థిరపడ్డారు. ఆయన గత 40 సంవత్సరాలుగా సోరియాసిస్‌తో బాధపడ్డారు. నాలుగు రకాల వైద్యాలు చేయించుకున్నారు. వ్యాధి తగ్గినట్లే తగ్గి మళ్లీ వచ్చేది. వ్యాధి రావడానికి పూర్వం జీవితంలో ఏమైనా మలుపులు సంభవించాయా? అనే ప్రశ్నకు 'ముందు తాత్కాలికంగా ఉద్యోగంలో చేరాను. ప్రతియేటా ఉద్యోగం, పొడిగించుకోవటానికి చాలా ఇబ్బందులు పడ్డాను. పదేళ్లకు కానీ పర్మనెంట్ కాలేదు. ఆ అనుభవం జీవితంలో పెద్ద గాయంలా మిగిలిపోయింది. అది సోరియాసిస్‌కు కారణమవుతుందా?' అన్నారు. అవుతుంది. సమస్య చిన్నది పెద్దదని బైటవారు వర్గీకరించడం సవ్యం కాదు. రోగి మనస్తత్వాన్ని బట్టి దానిని చిన్నదిగానో, పెద్దదిగానో ఊహించుకుంటారు. అని చెప్పిన తరువాత నమ్మకంతో చికిత్స చేయించుకున్నారు. మొదటి మూడు మాసాలలోనూ మార్పు స్వల్పంగానే ఉంది. ఆ తరువాత నాలుగు మాసాలకు వ్యాధి పూర్తిగా నయమైంది.

పైన వివరించినట్లుగా ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క కారణం ఉండవచ్చు. అలాంటి చేదు అనుభవాల స్మృతులు తమ వ్యాధికి, వ్యాధి ప్రకోపానికి కారకాలని గుర్తించిన తరువాత మళ్లీ వాటిని మనస్సులోనికి రాకుండా ప్రయత్నించడం అవసరం.

రోగి మానసిక వ్యథలు, అందోళనల వల్ల ఏ అంతర్గత అవయవాలు, గ్రంథులు తమ ప్రక్రియలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించడం లేదో వైద్యుడు లోతుగా



Zea Mays (Corn Silk) (మొక్కజొన్న పీచు)

జూదం ఆడి, ఆల్కహాల్ తాగి, ఆస్తి సంతటినీ కోల్పోయి. వ్యథలలో చిక్కి వ్యాధికి గురైన వాళ్లున్నారు. భర్త దుర్భాషా నిఘంటువును తట్టుకోలేక వ్యాధికిగురైన మహిళ లున్నారు. వ్యాపారంలో దివాళా తీసి సోరియాసిస్‌కు గురి అయిన వారున్నారు. వీరందరి ఆత్మావలోకనంలో వ్యాధికి మూలకారణం మానసిక వ్యాధి అని తెలిసినప్పుడు, వారి హృదయం తేలికపడటం, వారిలో ఆత్మ విశ్వాసం, ఆత్మ స్థైర్యం ఏర్పడటాన్ని వైద్యులు గమనించారు.

పరిశీలించాలి. మలబద్ధకం, గ్యాస్, ఎసిడిటీ, అజీర్తి అసలు నిద్రపట్టక పోవడం థైరాయిడ్ సమస్య మూత్ర వ్యవస్థ సమస్యలు వ్యాధికి ప్రత్యక్ష కారణాలు కావచ్చును.

పై సమాచారాన్ని విశ్లేషించితే అయిదు విషయాలు స్పష్టమవుతాయి.

ఒకటి: మానసిక వ్యధకు గురైన వారందరికీ సోరియాసిస్ రాదు. అయితే సోరియాసిస్ వ్యాధికి గురైన వారందరూ మానసిక వ్యధలకు, వత్తిళ్లకు అందోళనలకు గురైన వారే.

రెండు: వ్యక్తులు మానసిక వ్యధలకు గురి కాగానే సోరియాసిస్ రాదు, మానసిక వ్యధ అంతర్గత అవయవాలమీద గ్రంథుల మీద ప్రభావం చూపేటప్పటికి ఆరు మాసాల నుంచి నాలుగు సంవత్సరాల వరకూ సమయం పట్టవచ్చు.

మూడు: మానవ దేహం వత్తిళ్లకూ, రుగ్మతలకూ గురైనప్పుడు తనను తాను పునఃస్వస్థ పరచుకోవటానికి అమోఘమైన శక్తి ఉంది. మానసిక స్థైర్యం, వ్యాధి నిరోధక శక్తి బలహీనపడినప్పుడే సోరియాసిస్ లాంటి వ్యాధులు సంభవించుతాయి.

నాలుగు: ఎలర్జీ, సోరియాసిస్ రెండింటికీ గట్టి లింకు ఉంది. ఎలర్జీని నయం చేయడం సోరియాసిస్‌ను నయం చేయడంలోని ఒక భాగం. ఈ విషయాన్ని పూర్తిగా అవగాహన చేసుకోనివాళ్ళే సోరియాసిస్ ఎందుకు వస్తుందో ఎందుకు పోతుందో తెలియదని అంటారు.

అయిదు: సోరియాసిస్ రోగుల్లో ఆత్మ విశ్వాసం ఆత్మ స్థైయిర్యం, ఆత్మ నిగ్రహం చాలా తక్కువగా ఉండటాన్ని మూలికా వైద్యులు తరచుగా గమనిస్తున్నారు. రోగాన్ని గురించి రోగికి, రోగి నేపథ్యాన్ని గురించి వైద్యుడికి పూర్తిగా తెలియడం మూలికా చికిత్సలోని ప్రథమాంశం.



Zingiber Zingiberaceae (అల్లం)

సోరియాసిస్ : మూలికావైద్యం

సోరియాసిస్ చాలా క్లిష్టమైన, బాధకరమైన వ్యాధి. ఇది వ్యక్తిగతంగానూ, కుటుంబపరంగానూ సాంఘికంగానూ కూడా చాలా ఇబ్బందికరమైన వ్యాధి. ఇది రోగి ఆత్మ విశ్వాసానికి ఆత్మధైర్యానికి తూట్లు పొడిచే వ్యాధి. ఇది అంటువ్యాధి కాకపోయినా అంటూవ్యాధి లాగా కనిపిస్తుంది గనుక ఆప్తులు, పరిచయస్తులు కూడా కలుపుగోలుగా ఉండరు. కరచాలనం చేయటానికి వెనుకాడుతారు. ఫలితం రోగి ఆత్మగౌరవం, ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మధైర్యం మరింతగా దెబ్బ తినటం జరుగుతుంది. కుటుంబానికి తాను భారం అవుతున్నానని, సంఘంలో తనకు సమాన గుర్తింపు లేదని, ఇది అంటువ్యాధి కానప్పుడు తనకే ఎందుకు సంభవించిందని, ఇది నయం కానప్పుడు జీవించడం ఎందుకని మధనపడటం, మానసికంగా కుంగిపోవటం జరుగుతుంది. వాస్తవానికి ఈ వ్యాధి అంత తీవ్రమైనది, నయం చేయలేనిది కాదు. వ్యాధి ప్రకృతిని, వ్యాధి లక్షణాలను,రోగి మానసిక భౌతిక నేపథ్యాలను అన్వయించి చికిత్సను రూపొందించకపోవటమే, ఈ వ్యాధి కొరకరాని కొయ్యగా భావించబడటానికి కారణమని సంపూర్ణ వైద్య చికిత్సా విధానం ఫలితాలు తెలియజేస్తున్నాయి.

యాంత్రికంగా వైద్యం

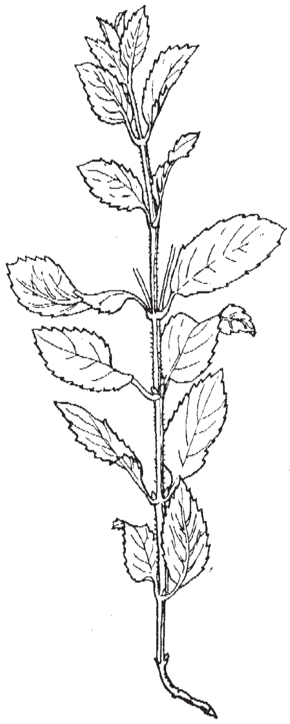
ఫలాని వ్యాధికి ఫలాని ఔషధాలు అన్న ధోరణిలో, యాంత్రికంగా కంపెనీలు తయారు చేసిన ఔషధాలు వాడినందువల్ల ఈ వ్యాధి నయం కావటంలేదు. రోగి గంపెడంత ఆశతో వైద్యుడి దగ్గరకు వెళ్లటం, వైద్యుడు రోగి వ్యాధి చరిత్రను పూర్తిగా తెలుసుకోకుండా ఔషధాలను వాడటం, కాలం గడిచిన కొద్దీ వ్యాధి నయం కాక రోగి నిరాశానిస్పృహలకు గురి కావటం, వైద్యుడు ' ఈ వ్యాధిని అదుపులో ఉంచగలంగాని శాశ్వతంగా నయం చేయటం సాధ్యం కాదు' అని అభిప్రాయం వ్యక్తం చేయటం, రోగి ఒక వైద్య విధానం నుండి మరొక వైద్య విధానానికి వలస వెళ్లటం తరచుగా జరుగుతున్న విషయాలు. ఫలితంగా ఈ వ్యాధి అసలు నయం కాదని, ఒకవేళ నయం అయితే అది దైవకృప అని రోగులలోనూ, వారి పరిచయస్తులలోనూ కూడా నమ్మకాలు గట్టిగా నాటుకున్నాయి. ఈ వ్యాధితో బాధపడటం కన్న మరణం మేలు అనుకునే రోగులు కనీసం 20 శాతం వరకూ ఉంటున్నారు. వివాహం కాకముందే ఈ వ్యాధి సంభవించిన యువతీయువకుల మానసిక వ్యధలు, మానసిక కుంగుబాట్లు స్పష్టంగా వర్ణించటం అసాధ్యం.

వ్యాధి లక్షణాలు

చర్మం మీద పొడలు ఏర్పడి, దద్దుర్లుగా మారి, ఎండి అట్టలు కట్టి, విపరీతంగా దురదలు పెట్టి, తెల్లబడి, గోకితే చేపపొలుసులు లాంటి పొలుసులు రాలి, ఎర్రబడి, పుండ్లుగా మారి, రసికారి సహించరానంత బాధగా ఉండే వ్యాధిని సోరియాసిస్ అంటారు.

వ్యాధి పరిమితులు

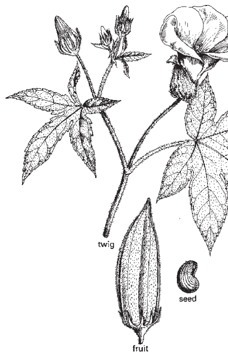
ఈ వ్యాధి సాధారణంగా తలమీద, మోచేతుల మీద, మోకాళ్ల మీద నల్లని దద్దుర్లుగా ప్రారంభం అవుతుంది. కొంతమందికి కేవలం అరిచేతులలోను



Mentha Piperita (Peppermint) (పుదీనా)

మానసిక వత్తిళ్లకు అందోళనలకు గురి అయిన వాళ్లలోనే ఈ వ్యాధి సంభవించుతున్నదని, చర్మంలో విషపదార్థాలు కేంద్రికృతమైనందు వల్ల చర్మంలోని పైపొరలలోని కణాలకు రక్త ప్రసరణ, పోషక పదార్థాలు అందక అవి అధిక సంఖ్యలో ఉత్పత్తి అయి సోరియాసిస్ సంభవించుతున్న దని అన్ని వైద్య విధానాలు అభిప్రాయ పడుతున్నాయి. అయితే మానసిక వత్తిళ్లు ఏఏ దశలలో భౌతికమైన వ్యాధి లక్షణాలుగా పరిణామం చెందుతున్నాయో శాస్త్రీయంగా మనకింకా తెలియదు.

అరికాళ్ళలోనూ చర్మం మందమయి, ఎండి, బీటలు వారినట్లయి, అప్పుడప్పుడు పై పొరలు పెచ్చులు పెచ్చులుగా ఊడి రావటం ఉంది. కొంతమందికి చీలమండల పై నుంచి కాళ్ల మీద ఒక అడుగు ఎత్తు వరకూ మాత్రమే వ్యాధి ఉంటుంది. కొంతమందిలో ఈ వ్యాధి చర్మాన్ని 95 శాతం వరకూ కప్పి వేయటం ఉంది. వ్యాధిని నయం చేయటానికి కావలసిన చికిత్సా కాలం, వ్యాధి చర్మం మీద ఎంత విస్తారంగా వ్యాపించి ఉన్నదనే విషయం మీద కాక, మిగతా విషయాలలో రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితి మీద, మానసిక శాంతి స్థైర్యాల మీద ఆధారపడి ఉండటం గమనించాం.



Abelmoschus Moschatus Medicus (కస్తూరి బెండ))

వ్యాధి ప్రాబల్యం

సోరియాసిస్ ఆంధ్రప్రదేశ్ అంతటా అన్ని జిల్లాలోనూ వ్యాపించి ఉంది. ఇది స్త్రీలలో కన్న పురుషులలోనూ, యువతీయువకులలో కన్న మధ్య వయస్కులలోనూ, పల్లె ప్రాంతాలలో కన్న పట్టణప్రాంతాలలోనూ, దైహిక శ్రమ చేసే వారిలోకన్న వ్యాపారులు ఉద్యోగులులోనూ గణనీయంగా ఎక్కువగా సంభవించుతోంది. కుటుంబ సమస్యలు, వృత్తి ఉద్యోగ వ్యాపార సమస్యలు ప్రేరేపించుతున్న మానసిక వ్యధలు, నిద్రలేమి, వాటి పర్యవసానమైన జీర్ణవ్యవస్థ, మూత్ర వ్యవస్థ పరమైన వ్యాధులు సోరియాసిస్ రోగులలో తరచుగా ఉంటున్నాయి. ఈ వ్యాధి వంశపారంపర్యంగా గానీ అంటువ్యాధిగా గానీ వచ్చిన వారు మా రోగులలో ఒక్కరు కూడా లేరు.

రోగి వ్యాధి చరిత్ర అవసరం

చాలా మంది రోగుల విషయంలో ఈ వ్యాధి సంభవించినప్పుడు దీన్ని చుండ్రుగా గానీ సూక్ష్మజీవుల సంబంధమైన అంటువ్యాధిగా గానీ భావించి చికిత్స చేయటం గమనించాం. ఆ దశలోనే ఈ వ్యాధి పూర్వాపరాలను విచారించి మూల కారణాలను వెలికి తీసి వైద్యం చేస్తే త్వరగా నయం అవుతుంది.

కుటుంబ సహకారం

అదృష్టవశాత్తు ఈ దేశంలో రోగికి భార్యనుండి, పిల్లలనుండి లభించుత్ను ప్రేమ, సానుభూతి, సహాయం సహకారం పరిమితి లేనివి. చర్మం అంతటా వ్యాధి వ్యాపించినా, అణుమాత్రం తగ్గని ప్రేమ అనురాగం, రోగిని గౌరవంతో చూడటం ఈ దేశ స్త్రీలకే సాధ్యం, మా పేషంట్ల విషయంలో ఇది నూటికి నూరుపాళ్లు నిజం.

సంపూర్ణ వైద్య చికిత్సా విధానాలు

మమ్మల్ని సంప్రదించి చికిత్స చేయించుకున్న రోగులలో మానసిక వత్తిళ్లకు లోను కాని వారు అసలు లేరని చెప్పవచ్చు. కనుక ప్రతి సోరియాసిస్ రోగికి మానసిక వత్తిళ్లు, అందోళనలు తగ్గించగల మూలికా ఔషధాలు తప్పనిసరి. మొదట వ్యాధి చరిత్ర సమాచారాన్ని తీసుకునే సమయంలోనే వ్యాధికి మూల కారణాలు స్పష్టంగా వెలికి తీయబడుతాయి, కనుక, రోగి మనసు కుదుటబడటం, మనశ్శాంతి సాధించుకోవటానికి ప్రయత్నించటం జరుగుతుంది. కనుక మనశ్శాంతికి ఉద్దేశించిన ఔషధం మరింత సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. అలాగే జీర్ణ వ్యవస్థకు, మూత్ర వ్యవస్థకు సంబంధించిన వ్యాధులకు కూడా చికిత్స అవసరం. లైంగిక సంబంధమైన సమస్యలు సున్నితమైనవి. సోరియాసిస్ వ్యాధి లైంగిక ఇచ్ఛను, ఉద్వేగాన్ని, అంగస్తంభనను,

రోగుల జీర్ణ వ్యవస్థకు, మూత్ర వ్యవస్థకు, మానసిక వ్యవస్థకు, లైంగిక జీవితానికి, కుటుంబానికి, ఉద్యోగానికి సంబంధించిన పూర్తి సమాచారాన్ని సేకరించు కోవటం, సరైన చికిత్సా విధానాన్ని, ఔషధాలను, రూపొందించుకోవటం అమలు చేయటం అవసరం. రోగికి వైద్యు డిలో తనను గురించి ఆదరణ, ఆర్ద్రత, సానుభూతి స్పష్టంగా కని పించాలి. రోగి నుండి పూర్తి సహాయ సహకారాలు వైద్యుడు సంపాదించ గలగాలి. రోగి వైద్యుడి సలహాలను తుచ తప్పకుండా అమలు చేయ టానికి రోగి కుటుంబ సహకారం అత్యంత అవసరం గనుక వైద్యుడు భార్యభర్తలను ఇద్దరినీ సంప్ర దించాలి.

అంగస్థంభన నిలుపుదలను ఆటంకపరుస్తున్న దాఖలాలు ఎక్కడ లేవు. అయితే ఈ వ్యాధి సంభవించకముందే లైంగిక సమస్యలు ఏర్పడితే వాటికి సంబంధించిన అనుమానాలు, సందేహాలు, మానసిక అందోళనలు ఈ వ్యాధి సంభవించటానికి నేపథ్యాన్ని ఏర్పరచవచ్చు.

అల్లోపతి వైద్యులు ఈ వ్యాధికి కోర్టికో స్టీరాయిడ్స్ వాడుతారు. వ్యాధి ప్రథమ దశలో ఉన్నప్పుడు ఇంకా ఉధృతం కానప్పుడు స్టీరాయిడ్స్ వాడకం కొన్ని మాసాలు సంవత్సరాల వరకు వ్యాధిని అణచి వేయవచ్చు. అయినా మళ్లీ తిరుగబెట్టటం ఉంది. కొంత మంది అల్లోపతి వైద్యులు తక్కువ మోతాదు స్టీరాయిడ్స్‌ను వ్యాధిని అదుపులో ఉంచటానికి దీర్ఘకాలికంగా వాడటం కూడా ఉంది. వీటి వల్ల వ్యాధి నిరోధకశక్తి మరింత బలహీనపడటం, ఇతర సమస్యలు కూడా తలెత్తటం జరగవచ్చు.

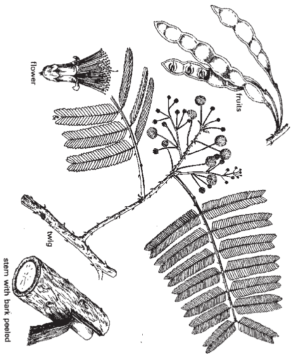
ఆయుర్వేదంలో దీనికి బావంచాలు, గుగ్గిలము, సాంబ్రాణి, నీరుడి విత్తులు వగైరా ప్రధాన మూలికా ఔషధాలు. వీటిని లేపనంగానూ, ఔషధ నూనెగానూ వాడటం ఉంది. మానసిక అందోళనలు తగ్గటానికి శిరోధార, జీర్ణవ్యవస్థను సంస్కరించటానికి పంచకర్మ వాడుతారు. రోగి వైద్యుడి సలహాలను తుచ తప్పకుండా పాటించితే సోరియాసిస్ తప్పకుండా నయం అవుతుందని ఆయుర్వేద వైద్య మిత్రులు చెబుతున్నారు. హోమియోలో దీనికి సొరినం, బెసిలినమ్ వాడటం ఉంది. చికిత్స దీర్ఘకాలికం. రోగి విసుగు చెంది మరో వైద్య విధానానికి వలస వెళ్లే అవకాశం ఎక్కువ.

మూలికా వైద్యంలో దీనికి లోనికి వేసుకోవటానికి, పైన పూయటానికి, నయం అయిన తరువాత నల్లని మచ్చలు పోవటానికి కూడా మందులు ఇస్తారు. బావంచాలు, గుంటకలగర, మెట్టతామర, నేల ఉసిరి, మూర్కొండ, నాగజెముడు, నల్లేరు, గుగ్గిలము వగైరా మూలికలను టింక్చరు, క్యాప్సుల్స్, నూనె, డికాక్షను రూపాల్లో వాడుతారు. పొడి కన్న క్యాప్సుల్స్ కన్న డికాక్షను, డికాక్షను కన్న టింక్చరు శక్తివంతంగా పనిచేస్తున్నాయని చికిత్సా పరిశోధనలలో తేలింది.

మూలికా ఔషధాలు

ఇందువల్ల చర్మం త్వరగా మెత్తబడి సహజ స్థితిని పునఃస్థాపించుకోగలుగుతున్నది. పచ్చి ఆకుకూరల రసం, పండ్ల రసం, క్యారెట్ రసం వగైరా ప్రతిరోజూ తప్పనిసరిగా రెండుసార్లు తాగటానికి, పై పూతకు కూడా వాడాలి. సోరియాసిస్ రోగులలో 70 నుండి 80 శాతం మందికి వ్యాధి ఏడు మాసాల లోపే పూర్తిగా నయం అవుతున్నది.

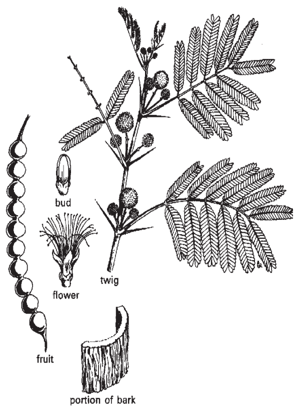
జీవిత పర్యంతం ఔషధాల వాడకం మూలికా వైద్యపు ప్రధాన సూత్రాలకే విరుద్ధం. దేహాన్ని మనం మితిమీరి విషపూరితం, వ్యాధిగ్రస్థం చేయనంత వరకు, దాని స్వస్థతను అదే పునఃస్థాపితం చేసుకోగలిగిన అపారమైన శక్తి ఉంది. మూలికా వైద్యం ఆ శక్తిని ఉత్తేజపరుస్తుంది.



Acacia Catechu (చంద్ర)

సోకియాసిస్ చర్మం పై పొరలలో కేంద్రీకృతమైన వ్యాధి. దీని విషయంలో రక్తాన్ని శుభ్రపరచటం ఎంత అవసరమో, చర్మంపైన అట్టలు కట్టిన దద్దుర్లను పైనుండే తీసివేయటం అంతే అవసరం. ఇందుకు లోనికి క్లోరోఫిల్ అధికంగా ఉన్న పచ్చి ఆకు రసాలు, కెరోటిన్ ఉన్న పళ్ల రసాలు ఇవ్వటం, వాటినే పొడల మీద, దద్దుర్ల మీద, పుండ్ల మీద పూసి తేలికగా ప్రతిరోజూ రెండుసార్లు మర్దన చేయటం చాలా మంచి ఫలితాలనిస్తున్నాయి. వీటిలో ఉన్న విటమిన్లు, ఖనిజాలు, అమీనోయాసిడ్లు శక్తివంతంగా పని చేస్తున్నాయి.

సోరియాసిస్ చికిత్సలో సమస్యలు



Acacia Nilotica (నల్లతుమ్మ)

దేహంలో అంతర్గత కారణాల వల్ల, అంటే జీర్ణకోశము, కాలేయము, మూత్ర పిండాలు లాంటి అవయవ ప్రక్రియలు వికటించడం వల్ల చర్మం ప్రేరితమయినప్పుడు, దాని సహజప్రక్రియలు, ముఖ్యంగా జీవకణాల ఉత్పత్తి ప్రక్రియ, వ్యర్థ పదార్థాల బహిష్కరణ ప్రక్రియ వికృతమయి, చర్మంలో జీవకణాలు అధికంగా అపరిమితంగా ఉత్పత్తి అయి, మందమయిన పెచ్చులుగా ఏర్పడి, ఎండి, కరుడుగట్టి, ఎర్రబడి, చేప పొలుసులాగా రాలటం ప్రారంభం అవుతుందని అల్లోపతి వైద్య శాస్త్రవేత్తలు భావించు తున్నారు.

చర్మపు సహజ జీవకణాల ఉత్పత్తి ప్రక్రియ, వ్యర్థపదార్థాల బహిష్కరణ ప్రక్రియ ఇలా వికృతం కావటానికి ఆహారంలో ప్రధాన, సూక్ష్మ పోషక పదార్థాలు కొందరిలో గణనీయంగా లోపించటం, మరి కొందరిలో అవి చాలా అసమతూకంలో ఉండటం కారణాలని, ఇది పుట్టుకతోనూ, వంశపారం పర్యంగాను కూడా రావచ్చునని మానసిక వత్తిళ్లు, అందోళనలు, అలజళ్లు, వ్యాధిని మరింతగా ప్రకోపింపజేస్తాయని అల్లోపతి వైద్య శాస్త్రవేత్తల నుండి ప్రతిపాదనలు ఉన్నాయి. సోరియాసిస్ వ్యాధికి మూల కారణాలు ఇవి అని స్పష్టంగా ఏ వైద్య విధానమూ పరిశోధనల పరంగా రుజువు చేయలేదు.

కోర్టికో స్టీరాయిడ్ ఔషధాలు

అల్లోపతి ఔషధ తయారీ కంపెనీలు, చర్మం జీవకణాలను అపరిమితంగా ఉత్పత్తి చేయటమే ఈ వ్యాధికి ప్రధాన కారణంగా పరిగణించి, చర్మంలో జీవకణాల ఉత్పత్తిని అదుపులో ఉంచే, అణగదొక్కే ఔషధాల మీద మాత్రమే తమ దృష్టిని కేంద్రీక రిస్తున్నాయి. కోర్టిసాన్స్, స్టీరాయిడ్స్ మానవ దేహంలో సహజంగా ఉత్పత్తి అయ్యే హార్మోన్లు. వీటిని రెంటినీ అనుకరించుతూ తయారు చేసే కృత్రిమ రసాయన ఔషధాలను కోర్టికో స్టీరాయిడ్స్ అంటారు. వీటిలో వ్యాధి నయంకారక గుణాలు కొన్ని ఉన్నా, సంబంధిత దుష్ఫలితాలు కోకొల్లలు. పది సంవత్సరాల క్రితం వరకూ సోరియాసిస్‌ను తాత్కాలికంగానయినా తగ్గించటానికి, అదుపులో ఉంచటానికి కోర్టికో స్టీరాయిడ్ ఔషధాలే ప్రధాన ఆయుధాలు. పుండ్లుపడి అంటువ్యాధుల ప్రమాదం ఉంటే యాంటి బయాటిక్స్ వాడటం కూడా ఉంది.

చర్మం మీద లేపనం చేసిన పూత మందుల వల్ల అంతగా సంబంధిత దుష్ఫలితాలు ఉండవని, లోపలికి తీసుకునే ఔషధాల వల్లనే సంబంధిత దుష్ఫలితాలు ఉంటాయని రోగులలోనూ, కొంతమంది వైద్యులలోనూ కూడా ఒక పొరపాటు అభిప్రాయం ఉంది.

వాస్తవానికి చర్మం పూత మందులను తనలోనికి పూర్తిగా పీల్చుకొనలేకపోయినా, అది పీల్చుకొనగలిగినంత వరకు, అవి నేరుగా రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థలోనికి ప్రవేశించు తాయి. అందుకు భిన్నంగా లోనికి తీసుకున్న ఔషధాలలోని హానికర రసాయన పదార్థాలు కొన్ని పొట్ట, చిన్న పేగుల, కాలేయ, మూత్రపిండాల సహజ ప్రక్రియలలో సాధ్యమైనంత వరకు విరుగుడు చేయబడతాయి.

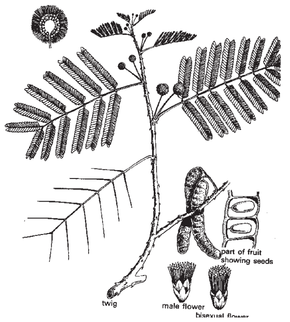
అల్లోపతి కోర్టికో స్టీరాయిడ్ ఔషధాల ఉత్పత్తి, చికిత్సలలో వాటి వాడకం, లోతుగా వేళ్లూను కున్నాయి. ఈ ఔషధాల వాడకం వల్ల అంతగా ఉపయోగం లేదని ఈ ఔషధ మిళిత క్రీములు వ్యాధి పొడల మీద లేపనం చేయటం వల్ల అక్కడ వ్యాధి నిరోధక శక్తి అణచబడుతుందని, ఫలితంగా ఆ తరువాత ఆ పొడలు అక్కడే మరింతగా పెద్దవిగా రావచ్చు నని అల్లోపతి వైద్యపరిశోధనలే తెలియ జేస్తున్నాయి.

అల్ట్రావైలెట్ లైట్

సోరియాసిస్ వ్యాధి పొడల మీద అల్ట్రావైలెట్ కాంతి ప్రసారం వాడటం గత దశాబ్దంగా జరుగుతున్నది. ఇందులో రెండు రకాల సాధనాలు, ఔషధాలు, చికిత్సలు,

ఉన్నాయి. వీటిలో మొదటిది అల్ట్రావైలెట్ బి కాంతిప్రసార చికిత్స. ఈ చికిత్స ప్రతి రోజు గాని, వారానికి కనీసం మూడు నాలుగు రోజులు గాని, వరుసగా 40 సార్లు జరిగితే, వ్యాధి పొడలలోని పెచ్చులు, పొలుసులు రాలిపోతాయి. ఈ చికిత్స చర్మంలోని జీవకణాలు అపరిమితంగా ఉత్పత్తి కాకుండా చేస్తుందని భావన. ఇది అమెరికాలో సోరియాసిస్ వ్యాధికి తరచుగా వాడుతున్నారు.

కాంతికి స్పందించే రసాయనిక ఔషధాన్ని లోనికి ఇచ్చి, అల్ట్రావైలెట్ ఎ కాంతి ప్రసారాన్ని ప్రయోగించడం రెండవ రకం చికిత్స. ఈ సొరాలిన్ రసాయనిక ఔషధాన్ని మొదట్లో మన బావంచా గింజలనుంచి తయారు చేసేవారు. ఇలా అల్ట్రావైలెట్ కాంతికి చర్మాన్ని స్పందింప చేసే ఔషధాలు అనేకం ఇప్పుడు అమెరికన్ విపణిలో ఉన్నాయి. సొరాలిన్, జీవకణాల లోని డియన్ఎ లోనికి చొచ్చుకొనిపోయి, ఆ తరువాత అల్ట్రావైలెట్ ఎ కిరణ ప్రసారం ద్వారా ప్రభావితమై, జీవకణాల్లోని డియన్ఎను పాక్షికంగా ధ్వంసం చేసి, నాలుగయిదు వారాలలో సోరియాసిస్ పొలుసులు, పెచ్చులు రాలిపోయేట్లు చేస్తుంది. కాని, వ్యాధి పూర్తిగా, శాశ్వతంగా, నయం అయినట్లు కాదు. ప్రాథమిక చికిత్స పూర్తి అయిన తరువాత కూడా, వ్యాధి మరలా తిరుగబెట్ట కుండా, ఎక్కువ శాతం మంది రోగులు, ప్రతి నెలా, రెండు మూడు రోజులు ఈ చికిత్స చేయించుకుంటూ ఉంటేనే వ్యాధి అణగిమణగి ఉంటుంది.



Acacia Sinuate (సీకాయ)

సంబంధిత దుష్ఫలితాలు

ఈ రెండు చికిత్సలూ కూడా కొన్ని రకాల చర్మ క్యాన్సరు వ్యాధులకు దారి తీసే ప్రమాదం ఉందని, ఈ చికిత్సలలో పురుషుల మర్మావయవాలకు పూర్తిగా రక్షణ కల్పించనట్లయితే వాటి సహజ ప్రక్రియలు వక్రం చేందే ప్రమాదం ఉందని అమెరికన్ ప్రివెన్షన్ మ్యాగజీన్ సంపాదకుల సమీక్షలో వెల్లడయింది. పురుష మర్మావయవాల మీద కూడా సోరియాసిస్ ఉన్నప్పుడు, వాటి మీద ఈ చికిత్సలు చేయకూడదు. కనుక, చర్మంలోని జీవకణాల అత్యధికోత్పత్తికి, మూల కారణాలను గుర్తించి వాటిని నిర్మూలించటమే ఈ వ్యాధికి సరిఅయిన, ప్రధానమయిన చికిత్స.

రోగి సహకారం అవసరం

ఈ వ్యాధి నిర్మూలన కేవలం ఔషధాల మీద, వైద్యుడి నైపుణ్యత మీద మాత్రమే ఆధారపడి ఉందని భావించటం సవ్యం కాదు. ఈ వ్యాధిని శాశ్వతంగా నయం చేయటానికి రోగికి తన వ్యాధిని గురించి తనకు పూర్తి అవగాహన కల్పించాలి. చికిత్సలో వైద్యుడికి రోగి పూర్తి సహకారం అందాలి. వైద్యుడు వ్యాధి లక్షణాల మీదనే చికిత్సా దృష్టిని కేంద్రీకరించకుండా వ్యాధి పూర్వాపరాలను ఆరా తీయాలి. వ్యాధి సంభవించటానికి రెండు మూడు సంవత్సరాల ముందు రోగి ఎదుర్కున్న ఆరోగ్య, విద్య, కుటుంబ, సాంఘిక, ఉద్యోగ, వ్యాపార సమస్యలను, మానసిక పరిస్థితిని పరిశీలించాలి. రోగిలోనూ, రోగి చుట్టూరాను ఇప్పుడున్న సమస్యలను గుర్తించాలి. ఇలాంటి విషయాలన్నీ సరైన ఔషధాల ఎంపికకు, చికిత్సావ్యూహానికి చాలా ముఖ్యమైనవి.

మూలికా చికిత్సలు

ఆస్తమా, సైనుసైటిస్, ముక్కు జలుబు, ఎలర్జీ, మొటిమలు, నల్ల మచ్చలు, నలుపు విరిగి ఎరుపు రావటం, జీర్ణకోశ సమస్యలు లాంటి వ్యాధులు, సమస్యలు

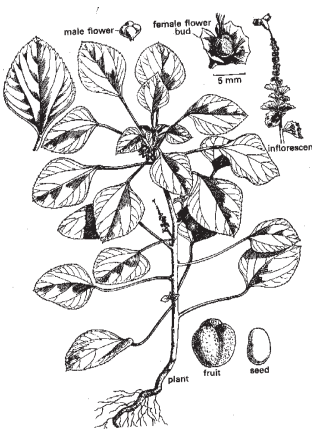
ఈ వ్యాధిని శాశ్వతంగా నయం చేయటానికి రోగికి తన వ్యాధిని గురించి తనకు పూర్తి అవగాహన కల్పించాలి. చికిత్సలో వైద్యుడికి రోగి పూర్తి సహకారం అందాలి. వైద్యుడు వ్యాధి లక్షణాల మీదనే చికిత్సా దృష్టిని కేంద్రీకరించకుండా వ్యాధి పూర్వాపరాలను ఆరా తీయాలి. వ్యాధి సంభవించటానికి రెండు మూడు సంవత్సరాల ముందు రోగి ఎదుర్కున్న ఆరోగ్య, విద్య, కుటుంబ, సాంఘిక, ఉద్యోగ, వ్యాపార సమస్యలను, మానసిక పరిస్థితిని పరిశీలించాలి.

అయితే మూలికా వైద్యంలో కూడా సోరియాసిస్ వ్యాధి ఆస్తమా, సైనుసైటిస్, ఎలర్జీ వ్యాధులంత తేలికగానూ, త్వరగానూ, నిర్ణీత కాలంలోనూ నయం కావటం లేదు. ఆత్మవిశ్వాసం స్థైర్యం ఏర్పరచుకుని, వైద్యుడి సలహా తూచా తప్పకుండా పాటించే రోగులకు సోరియాసిస్ త్వరగానే, మళ్లీ తిరగబెట్టకుండానే నయం అవుతున్నది.

మూలికా ఔషధాలతో నిర్ణీత కాలంలోనే పూర్తిగా శాశ్వతంగా నయం అవుతున్నాయి. అలాగే సోరియాసిస్ నయం అయ్యే వ్యాధి అని, సంపూర్ణ వైద్యమే దానికి అయిన చికిత్స అని, సంబంధిత దుష్ఫలితాలు లేని మూలికా ఔషధాలు దానిని నయం చేయగలుగుతున్నాయని కూడా గతంలో గమనించాము.

'వ్యాధి మూల కారణాలను గురించి నాకు తెలియదు. వ్యాధిని నయం చేయవలసిన బాధ్యత ఔషాధాలదీ వైద్యుడిదీను, చికిత్స నా ఉద్యోగ, వ్యాపార, కుటుంబ కార్యక్రమాలకు అడ్డంకి కాకూడదు' అనే దృక్పథం ఉన్న రోగులను నయం చేయటం, ధన వ్యయం, కాలహరణంతో కూడుకున్న పని.

ప్రధాన సమస్యలు



Acalypha Indica (మూర్కొండ)

మా రోగుల వ్యాధి చరిత్రలను, మా చికిత్సానుభవాలను, రోగులలో మా చికిత్సా ఫలితాలను విశ్లేషించేతే కొందరి రోగుల సోరియాసిస్ వ్యాధిని నయం చేయటం కష్టతరం కావటానికి ఈ క్రింది సమస్యలు ప్రధానంగా కనిపించుతున్నాయి.

ఒకటి: రోగి వ్యాధికి సంబంధించిన పూర్వాపరాలను పూర్తిగా లోతుగా ఆరా తీయవలసిన బాధ్యత వైద్యుడి మీద ఉంది. ఏ విషయాలు వ్యాధికి సంబంధించినవో రోగికి స్పష్టంగా తెలియవు. ఇందుకు అరగంటనుండి గంట వరకూ పడుతుంది. రోగి వర్ణించుతున్న వ్యాధి లక్షణాలను వింటూనే నాలుగయిదు నిమిషాలలో ఔషధాలను సిఫారసు చేసే వైద్యుడికి అంత సమయం అందుబాటులో ఉండదు.

రెండు: రోగి సులభంగా తేలికగా లోనికి తీసుకోవటానికి వీలయిన క్యాప్సుల్స్, టాబ్లెట్స్ లాంటి వాటితో వ్యాధి క్రమంగా త్వరగా నయం కావాలని కోరుకుంటాడు. అంత సులభమైన ప్రతిభావంతమైన ఔషధాలు సోరియాసిస్‌కు ఇంకా కనిపెట్టబడలేదు. అంతర్గత కారణాల వల్ల చర్మం ప్రేరితం కాకుండానూ, చర్మం మీద ఇప్పటికే ఏర్పడిన విషపదార్థాలను వ్యర్థపదార్థాలను బహిష్కరించి శుభ్రపరచటానికి నాలుగయిదు రకాల ఔషధాలు అవసరమవుతాయి.

మూడు: రోగులలో పదిశాతం వరకు చికిత్సా ప్రక్రియలను తమ జీవనశైలికి అడ్డంకులుగా భావించి వ్యాధిని అదుపులో ఉంచే ఔషధాలతో తృప్తిపడి జీవించటానికి అలవాటుపడతారు.

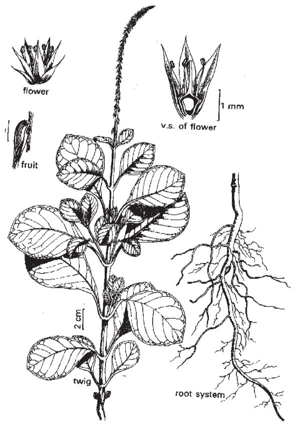
నాలుగు: వైద్యుడు ఎంత గట్టిగా సలహాలు ఇచ్చినా కొంతమంది ఔషధాల వాడకాన్ని, తమ వంతు బాధ్యతలను పూర్తిగా అమలు చేయరు. ఔషధాలను క్రమం తప్పకుండా వాడటంలోని ప్రాముఖ్యతను వారు గుర్తించరు.

అయిదు: వ్యాధి ఒకటే అయినా దాని మూలకారణాలు అందరిలోనూ ఒకటిగానే ఉండవు. అందువల్ల ఔషధాల తయారీ, మోతాదులు, అందరికీ ఒకటిగా ఉండవు. అందువల్ల ఈ ఔషధాలను వ్యాపార సరళిలో విపణిలో అమ్మకం చేయటం సాధ్యం కాదు.

ఆరు: రోగులలో ఎక్కువమంది మానసిక వత్తిళ్లు, వ్యధలు, అందోళనలను గురించి వైద్యుడికి చెప్పటానికి కూడా వెనుకాడే సాంఘిక విలువలు మనదేశంలో పాతుకుని ఉన్నాయి. 'వ్యాధి నయం కావటానికి నేను చేయగలిగిన కృషి అంతా పట్టుదలగా చేస్తాను. ఉద్యోగ, వ్యాపారాల కన్న సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ముఖ్యం' అన్న దృక్పథం ఉన్న రోగులందరికీ సోరియాసిస్ త్వరగానే నయం అవుతుంది.

చిగుళ్ళ వ్యాధులు

నోరు మన జీర్ణ వ్యవస్థకు ముఖద్వారం. మన నోటిలోని ఏ భాగం వ్యాధిగ్రస్తమయినా, దాని ప్రభావం మన జీర్ణవ్యవస్థ మీద తప్పనిసరిగా పడుతుంది. చిగుళ్ళ మీద పుండ్లు ఏర్పడి, బాక్టీరియాతో వ్యాధిగ్రస్తమై చీము పట్టినా, పళ్ళల్లో రంధ్రాలు ఏర్పడినా, పళ్ళు పుచ్చిపోయినా, నోటిలో ఏ భాగంలో అల్సర్లు ఏర్పడినా, జీర్ణ వ్యవస్థ అంతా కలుషితమవుతుంది. అలాగే నోటిలో లాలాజలం సరిగ్గా స్రవించకపోయినా, లాలజలంలో వివిధ జీర్ణ రసాయనాలు సరైన నిష్పత్తుల్లో లేకపోయినా, జీర్ణ శక్తి కుంటుపడుతుంది.



Acyranthes Aspera (ఉత్తరేణి)

అల్లోపతి యాంటీబయాటిక్స్‌కు కూడా లొంగని బాక్టీరియాతో వ్యాధిగ్రస్తమైన చిగుళ్ళను నయం చేయడంలోనూ, చిగుళ్ళు, నోరు, పళ్ళు భవిష్యత్తులో వ్యాధిగ్రస్తం కాకుండా రక్షించడంలోనూ, మూలికలు ఎంతో ప్రభావవంతంగా పని చేయగలవు. చిగుళ్ళు, పళ్ళు, నోరుకు సంబంధించిన వ్యాధులలో, పెరియోడాంటైటిస్, జింజివైటిస్, పయోరియా, నోటిలోని అల్సర్లు ప్రధానమైనవి.

పళ్ళు, చిగుళ్ళు సరిగ్గా శుభ్రం చేయనందున చిగుళ్ళలోనూ, పళ్ల సందులలోనూ బాక్టీరియా చేరి, విజృంభించినందువలన పళ్ళ మీద చిగుళ్ళకు పైన కింద కూడా కాంక్రీటులాంటి గార ఏర్పడి జింజివైటిస్ వస్తుందని అల్లోపతి వైద్యం చెబుతుంది. నాలుక కింద, బుగ్గల లోపలిభాగంలోనూ, చిగుళ్ళ మీద, గొంతులో, నోటిలో ఎక్కడైనా ఒకచోట కాని, ఎక్కువ చోట్ల కాని ఏర్పడే పుండ్లను అల్సర్లు అంటారు. వీటన్నింటికీ అల్లోపతి వైద్యం ప్రప్రథమంగా యాంటీబయాటిక్స్ వాడుతుంది. వ్యాధి యాంటీబయాటిక్స్‌కు లొంగనప్పుడు నయం చేయడానికి వేరే మార్గం లేదనుకున్నప్పుడు శస్త్ర చికిత్స చేయాల్సి వస్తుంది.

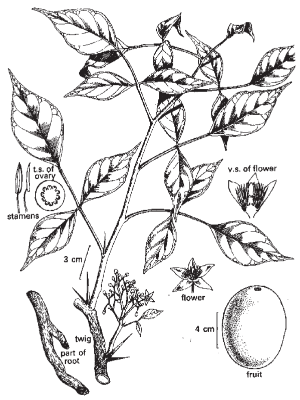
వ్యాధిగ్రస్తమైన చిగుళ్ళ భాగాలను శస్త్ర చికిత్స చేసి తీసివేయడాన్ని జింజివెక్టమీ అంటారు. పళ్ళకు పునాదులైన ఎముకల భాగాలు పుచ్చిపోయినట్లయితే వాటి భాగాలను కూడా తీసివేసి దేహంలోకి వేరే బాగం నుంచి తీసిన ఎముక ముక్కలను అక్కడ అమరుస్తారు. ఈ ప్రక్రియలు కాలహరణంతోనూ, అధిక వ్యయంతోనూ కూడినవి. చాలా బాధాకరమైనవి కూడా. ఇలాంటి శస్త్ర చికిత్స ప్రక్రియలను నిర్వహించడానికి వైద్యుడికి చాలా నైపుణ్యం కావాలి.

ఇటువంటి శస్త్ర చికిత్సల వలన పళ్ళను అంటుకొని ఉండి, వాటిని బలపరచవలసిన చిగుళ్ళు బాగా కిందికి పోయి, పళ్ళను వేడిమి, చలి, తీపి వస్తువులు తాకడం వలన బాధలు కలుగుతాయి. ఈ శస్త్ర చికిత్సల వలన పళ్ళ మధ్య సందులు ఏర్పడుతాయి. ఆహారం తీసుకున్నప్పుడల్లా ఆ సందులలో ఆహార పదార్థాల అవశేషాలు ఇరుక్కుని ఉండి, పులిసి, భవిష్యత్తులో చిగుళ్ళను, పళ్ళను పట్టి ఉంచే పునాది ఎముకలూ మరింతగా బలహీనపడే అవకాశం. ఉంది. చిగుళ్ళను, ఎముకలను ఔషధాలతో సంరక్షించలేనప్పుడు ఇటువంటి శస్త్ర చికిత్సలు తప్పవు. అయితే సకాలంలో మూలికావైద్యులను సంప్రదిస్తే ఈ శస్త్ర చికిత్సల అవసరం ఉండదు.

నోరు ఎప్పుడూ పరిశుభ్రంగా ఉండటం, పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి అత్యంత అవసరం.

చిగుళ్ళు, పళ్ళకు పునాదై, పళ్లను గట్టిగా పట్టి ఉండే ఎముకలు బాక్టీరియాతో వ్యాధిగ్రస్తమవడాన్ని పెయోడాంటైటిస్ అంటారు. చిగుళ్లలోనుంచి తరచుగా ఎక్కువ మోతాదులో చీము కారడం వల్ల చుట్టూ ఉన్న చిగుళ్ళు బాగా వాచి, సలుపు పెడుతూ, చిగుళ్ళనుంచి రక్తం స్రవిస్తూ ఉండటాన్ని జింజివైటిస్ అంటారు.

పశ్చిమ దేశాల మూలికా వైద్యులు పెరియాడాంటల్ వ్యాధులను అదుపులో ఉంచడానికి, నయం చేయడానికి, టీట్రీ అనే మొక్క ఆకులనుండి తీసిన నూనెను వాడుతారు. ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం 'మేలలూకా ఆల్టర్నిఫోలియా'. ఇది ఆస్ట్రేలియాలో పెరిగే మొక్క, దీని నూనెను భారతదేశంలో కాజీపుట్ తైలమని పిలుస్తారు. ఈ నూనెకు యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్ ఔషధ శక్తులున్నాయని పశ్చిమ దేశాలు గుర్తించి, రెండవ ప్రపంచ యుద్ధంలో పెద్దయెత్తున వాడారు. డెంటిస్టులు అత్యంత ఆధునిక యాంటీబయాటిక్స్‌తో కూడా నయం చేయలేని పెరియోడాంటల్ అంటువ్యాధులను టీట్రీ నూనె నయం చేయగలదని పశ్చిమదేశాల మూలికావైద్యులు నిరూపించారు.



Aegle Marmelos (మారేడు)

పశ్చిమ దేశాలలో ఒకప్పుడు పంటిలో భరించలేనంతగా నొప్పి వస్తే ఆ పన్నును పీకి వేసేవారు. ఆ తరువాత పంటిలోని నరాలను చంపి, పంటిలో నొప్పి లేకుండా చేసే చికిత్సా విధానం అమల్లోకి వచ్చింది. అయితే రూట్ కెనాల్ వలన అనేక రుగ్మతలు వస్తున్నట్లు పశ్చిమ దేశాల అల్లోపతి వైద్యులే ఒప్పుకున్నారు.

పశ్చిమ దేశాల మూలికా వైద్యులు పంటి నొప్పిని తాత్కాలికంగా ఉపశమింపచేయడానికి ఎకినాసియా, గోల్డెన్ సీల్, క్లోవ్ వగైరా మూలికలను, చిగుళ్ళ వాపులు నొప్పులు తగ్గడానికి క్రిశాంతిమమ్ పార్థీనియమ్ అనే మూలికలను వాడుతారు. పై ఔషధాలు, చికిత్సా విధానాలు వ్యాధులు వచ్చిన తరువాత ఉపశమనానికి ఉపయోగించే చికిత్సలూ, ఔషధాలూనూ. అవి చిగుళ్ళ దంత సంబంధమైన వ్యాధులు అసలు సంభవించకుండా అడ్డుకునేవి కావు.

మూలికా వైద్యంతో చిగుళ్ళ, ఎముకల సంబంధమైన వ్యాధులను పూర్తిగా నయం చేయడం మాత్రమే కాకుండా, చిగుళ్ళు అసలు వ్యాధిగ్రస్తం కాకుండా, దంత సంబంధమైన వ్యాధులు ఉత్పన్నం కాకుండా చేయడానికి ఔషధాలున్నాయి. అసలు చిగుళ్ళ, దంత సంబంధమైన వ్యాధులుత్పన్నం కావడానికి మూల కారణాలు మన ఆహార పానీయాదుల అలవాట్లూ, చిగుళ్ళ, దంత, నోటి ప్రక్షాళణా పద్ధతులూనూ.

పశ్చిమ దేశాలలో రాత్రి నిద్రపోయే ముందు బ్రష్ చేసుకుంటారు. నిద్ర లేచిన తరువాత పగలు మరెప్పుడైనా పళ్లు, నోరు, గొంతు శుభ్రం చేసుకోవాలనుకుంటే, రెండు మూడు నిముషాలు పుక్కిలించడానికి ఔషధమిళిత మౌత్‌వాష్‌లుంటాయి.

మూడుపూటలా మాంసాహారం తినడం, ఆహారంతో పాటు వైన్, ఆల్కహాలు, శీతల పానీయాలు లేదా కాఫీ, టీ వంటివి తాగడం వాళ్ళ జీవన విధానం. ఆ తరువాత వట్టి నీళ్లతో కూడా చిగుళ్ళు, పళ్ళు నాలుక శుభ్రం చేసుకోకపోవడం వారి అలవాటు. ఫలితంగా ఆహారపదార్థాల అవశేషాలు, పళ్ళ మధ్యలో ఇరుక్కుపోవడం, అవి కుళ్లడం, చిగుళ్ళు పళ్ళు కూడా తరచుగా వ్యాధిగ్రస్తం కావడం జరుగుతుంది.

కనుకనే వాళ్లు తరచుగా దంతవైద్య చికిత్స చేయించుకోవడం, పళ్లు పీకించుకోవడం, పళ్లకు క్యాప్స్ వేయించుకోవడం, బ్రిడ్జిలు కట్టించుకోవడం అతి సాధారణం. ఇలాంటి మరమ్మతులన్నింటికీ మూల కారణం చిగుళ్ళను, పళ్ళను ఎప్పుడూ పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోకపోవడమే. చిగుళ్ళు, పళ్ళు బాక్టీరియాతో

గుండె, మూత్రపిండాలు, కాలేయం, గాల్ బ్లాడర్, (పిత్తాశయము) వీపు మెడ భుజం నొప్పులు, చర్మ సంబంధమైన వ్యాధులు మొదలైనవి రూట్ కెనాల్ వలన సంభవించ వచ్చునని గుర్తించారు. చాలామంది రోగుల విషయంలో రూట్ కెనాల్ చేసిన పన్ను పీకివేయగానే ఇలాంటి రుగ్మతలు నయమైనట్లు బ్రౌన్ అండ్ హాన్సన్ 1998లో ప్రచురించిన 'ది కీటు అల్టిమేట్ హెల్త్' అనే గ్రంథం సోదాహరణంగా స్పష్టం చేసింది.

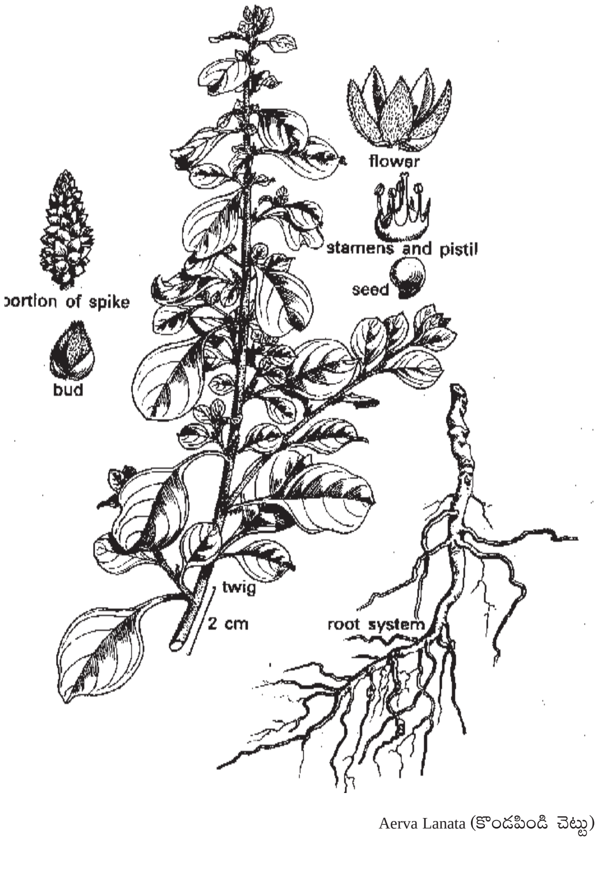
వ్యాధిగ్రస్తమైనప్పుడు శక్తివంతమైన యాంటీబయాటిక్స్ కూడా బాక్టీరియాను నిర్మూలించలేకపోవడం రెండవ ప్రధానమైన కారణం.

విటమిన్ సి లోపం వలన నోటిలోని, ముక్కులో మ్యూకస్ మెంబ్రేన్స్ బలహీనపడి, సునిశితమై, రక్తం కారి, బాక్టీరియాతో వ్యాధిగ్రస్తమవడానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది. కనుక రోజుకు 2000 ఎంజి నుంచి 4000 ఎంజి వరకూ విటమిన్ సి తీసుకుంటే చిగుళ్ళు వగైరా వ్యాధిగ్రస్తం కాకుండా ఉంటాయని అల్లోపతి వైద్యం చెబుతున్నది. విటమిన్ సి మంచిదే కాని, అపరిశుభ్రత వలన జనించే చిగుళ్ళు, పళ్ళు వ్యాధులను విటమిన్ సి నయం చేయలేదు.

మూలికా వైద్యం యాంటిబయాటిక్స్‌కు లొంగని వ్యాధిగ్రస్తమైన చిగుళ్ళ వలన బాగా కదలిపోయిన పళ్ళ సమస్యను రెండు దశలలో పూర్తిగా నయం చేసి మూడవ దశలో చిగుళ్ళు మళ్ళీ వ్యాధిగ్రస్తం కాకుండా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను వివరిస్తుంది.

భవిష్యత్తులో చిగుళ్లు మళ్లీ వ్యాధిగ్రస్తం కాకుండా ఉండటానికి ఆహారం, తీయటి పానీయాలు తీసుకున్న ప్రతిసారీ నీళ్లు వాడి, వేళ్ళతో గట్టిగా నొక్కి చిగుళ్ళను, పళ్ళను నోటిలోని మిగతా భాగాలను పూర్తిగా శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఆహారం తీసుకున్న ప్రతిసారీ టంగ్ క్లీనర్‌తో నాలుకను శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా ప్రతిసారీ చిగుళ్ళు, పళ్ళు నాలుక శుభ్రం చేసుకోవడం మొదట్లో ఇబ్బంది అనిపించినా, ఆ తరువాత నోరు శుభ్రంగా ఉండకపోతే మనస్సు బాగుండదు కనుక తప్పని సరిగా అలా చేసుకుంటారు.

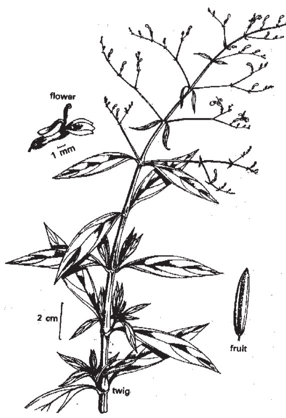
జామ, బోదతరము, మారేడు, వెలగ, చైనాబాక్సు, సర్వసుగంధి, దబ్బ చెట్ల ఆకులు యాంటీ బాక్టీరియా ఔషధాలకు లొంగని బాక్టీరియాను కూడా నిర్మూలించ గలవు. ఈ ఆకుల రసాన్ని ఒక్కో సారి ఎనిమిది నిముషాల చొప్పున రోజుకు మూడుసార్లు పుక్కిలించితే రెండు వారాల లోపుగా బాక్టీరియా పూర్తిగా నిర్మూలనవుతుంది. ఆ తరువాత చిగుళ్ళు గట్టిపడి పళ్ళను గట్టిగా ఉంచడానికి మామిడి, మర్రి, జువ్వి, రావి, మేడి, నేరేడు లాంటి చెట్ల ఆకుల రసాన్ని రోజుకు మూడుసార్లు ప్రతిసారి అయిదు నిముషాలపాటు పుక్కిలించితే సరిపోతుంది. ఈ మూలికలను రోగి సాధారణ ఆరోగ్య నేపథ్యాన్ని బట్టి వాడాల్సి ఉంటుంది.



Aerva Lanata (కొండపిండి చెట్టు)

ఆస్తమా

ఆస్తమా ప్రపంచమంతటా ఉన్న దీర్ఘకాలిక వ్యాధులలో ప్రధానమైనది. ఈ వ్యాధి శాశ్వతంగా నయం చేయడానికి మందులు అల్లోపతి వైద్యం ఇంత వరకు కనుగొనలేకపోయింది. అయితే ఆస్తమా రోగులు బాధ పడటానికి గల ప్రధాన కారణాలేమిటో అందరికీ తెలిసినవే కొంతమందిలో ముక్కు, నోరు, శ్వాసనాళాలలో పుప్పొడి రేణువులు, దుమ్ముకణాలు, సూక్ష్మజీవులు వచ్చిపడి లోపలి మ్యూకస్ మెంబ్రేను అంటుకున్నప్పుడు మానవ శ్వాసనాళ వ్యవస్థ వాటిని ప్రమాదకార పదార్థాలుగా భావించి ప్రతిఘటిస్తుంది. లోపలి మృదుభాగాలు ఉబ్బుతాయి. సానుభూతి పూర్వక ద్రవాలు స్రవించి కళ్ళిగా చిక్కబడుతాయి. ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు చాలా కష్టమౌతాయి. దగ్గు వస్తుంది. నిద్రలోపిస్తుంది, జీర్ణ వ్యవస్థ సరిగా పనిచేయదు. వ్యక్తి చాలా బలహీనపడతాడు.



Andropgraphis Paniculata (నెలవేము)

ప్రపంచంలో ప్రతి దేశంలోనూ ఈ వ్యాధి వల్ల జాతీయ స్థూలాదాయానికి గణనీయంగా గండిపడుతోంది. పారిశ్రామికీకరణ, పట్టణ నివాసం, ఆహార పానీయాదులలో వచ్చిన మార్పులు, జీవనశైలిలో వున్న మానసిక వత్తిళ్ళు కూడా ఈ వ్యాధి విస్తరణకు కారణాలుగా అందరూ ఒప్పుకున్నారు. అల్లోపతి మందులు ఈ వ్యాధిరాకుండా చేయటానికి, పూర్తిగా నయం చేయటానికికాక, అదుపులో వుంచటానికి మాత్రమే ఉపయోగపడతాయి.

ఆస్తమా, ఎలర్జీలు ఏ ఒక్క వయసు, లింగభేదం, వృత్తి, వ్యాపారం, ప్రొఫెషన్, కులం, వర్ణం, మతం ప్రాంతం వగైరాలకు పరిమితం కాలేదు. ఇవి అందరినీ బాధించే వ్యాధులు. నాకు వచ్చిన ఉత్తరాలు చాలా ఎక్కువ పట్టణాల నుంచే వచ్చాయి.

చాలా మంది ఈ వ్యాధులతో ఎంతో కాలంగా బాధపడుతూ వున్న వారే. వీరిలో కొంతవరకు 15 నుంచి 30 సంవత్సరాల వరకు బాధపడుతున్న వారు వున్నారు. వీరిలో చాలా మంది అల్లోపతి, ఆయుర్వేదం హెూమియోపతి, చేపమందు, చిట్కా వైద్యాలు వాడి కాలం, ధనం వ్యయం చేసి నిరాశ చెందినవారే. పాఠకులు తమ బాధలను గురించి రాసిన తీరు, ఆవేదన చూస్తే తమ వ్యాధుల్ని నయం చేసుకోవటానికి అందరిలా సుఖంగా జీవించడానికి అవకాశం ఉన్న ఏ ఔషధాన్నైనా సరే వాడటానికి సిద్ధంగా వున్నారనిపించింది. మనం నవీనం, చట్టబద్ధం, శాస్త్రీయం అనుకుంటున్న వైద్య విధానాలు, చికిత్సలు, సాధనాలు, చాలా రుగ్మతలకు ఉపశమనం కలిగించుతున్నాయి. కొన్ని రుగ్మతల విషయంలో తాత్కాలికంగా ఉపశమనం తప్ప శాశ్వతంగా నయం కావటం లేదు.

కానీ ధనం వ్యయం చేసిన వారు, సైడ్ ఎఫెక్ట్స్‌తో బాధపడుతున్నవారూ, జీవితం పొడవునా ఔషధాలు వాడవలసిన వారూ, ఇంటిలో చిన్న పనులు కూడా చేసుకోలేక కేవలం మంచానికి అంటుకుపోయినవారూ, లక్షల మంది ఉన్నారు. రోగ నిర్ధారణ పరికరాలు, టెస్టులు అనేకం వున్నాయి. ఇంకా కొత్తవి అనేకం కనిపెట్టబడుతున్నాయి. మనం వీటిని చాలా విరివిగా వాడుతున్నాం. రోగి ఆర్థిక పరిస్థితిని గమనికలోకి

ఇలాంటి పరిణామాలు కొందరి లోనే ఎందుకు వస్తాయో, అందరి లోనూ ఎందుకు రావో ఎవ్వరూ నిర్ధారించలేదు. అయితే ఆస్తమా తీవ్రమయిన దీర్ఘకాలిక వ్యాధి అని అందరూ అంగీకరించిన విషయం. అమెరికా, బ్రిటన్, ఆస్ట్రేలియా, న్యూజిలాండ్ లాంటి అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో నూటికి ఇరవై మంది, ఇండియా, చైనా లాంటి దేశాలలో నూటికి నాలుగుమంది ప్రజలు ఈ వ్యాధితో బాధపడు తున్నారు.

తీసుకొని, అది తీవ్రతరం కావటానికి దారి తీసిన పరిస్థితులూ, జీవనశైలిని నిర్ధారించి చెప్పగల పరికరాలు గానీ, టెస్టులు గానీ ఇంతవరకు ఎవ్వరూ కనిపెట్టలేదు. ఈ సమాచారం పేషెంటు నుంచే రావాలి. అది సేకరించుకొనే డాక్టరుకు సానుభూతి, ఓపిక, కాలం కావాలి. వైద్య ధర్మం పూర్తిగా గుర్తెరిగిన డాక్టర్‌కి రోగిని గురించి రోగ లక్షనాల గురించి పూర్తిగా అవగాహన ఏర్పరచుకోవడానికి, రోగ విశ్లేషణ, నిర్ధారణ చేయటానికి, తను వాడబోవుతున్న ఔషధాల సత్ఫలితాల, దుష్ఫలితాల గురించి, రోగికి వివరించిచెప్పటానికి అరగంట నుంచి గంట వరకు పట్టవచ్చు.

వైద్య విద్య, వైద్య సేవలూ కూడా పెద్ద పెట్టుబడి వ్యాపారాలుగా మారిన ఈ రోజుల్లో ప్రతి రోగికీ ప్రత్యేక శ్రద్ధ, సేవ అందించే పరిస్థితి పోయింది. వృక్ష, జంతు, ఖనిజ సంబంధమైన సహజ వస్తువులలో ఔషధ గుణాలున్నా వాటిని ఔషధాలుగా విక్రయించటానికి వీలులేదని ఆహార సంబంధమయిన వస్తువులుగానే విక్రయించాలని పశ్చిమదేశాలు చట్టాలు చేశాయి.

విచిత్రమేమిటంటే యష్టి మధులాంటి భారతీయ ఔషధ ద్రవ్యాన్ని ఔషధంగా విక్రయించడం పశ్చిమ దేశాల్లో చట్ట విరుద్ధం. అందులోంచి వేరు చేసిన ఒకటి రెండు రసాయనిక మిశ్రమాల్ని కృత్రిమంగా తయారు చేసే ఔషధాల వల్ల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వున్నాయని, సహజ పదార్థంలో అలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేవని పశ్చిమ దేశాల్లో జరిగిన శాస్త్రీయ పరిశోధనలే తెలియజేస్తున్నాయి. సురక్షితమని పేటెంట్లు పొంది, మార్కెట్‌లోకి విడుదలచేయబడి లక్షలాది మంది వాడిన తర్వాత సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్ వున్నాయని తెలిసి, మార్కెట్ నుంచి వెనుకకు పిలిపించబడిన పేటెంటెడ్ ఔషధాలు అనేకం వున్నాయి.

చైనాలో సాంప్రదాయక చైనీస్ వైద్యానికీ, అల్లోపతి వైద్యానికీ ఒక రకమైన గుర్తింపునూ ప్రాముఖ్యతనూ ఇస్తూ, తమ వైద్యవిదానానికి ప్రపంచమంతా గుర్తింపును, ప్రాచుర్యాన్ని తెచ్చుకుంటే మనం పేటెంట్ల మందుల వరదలోపడి కొట్టుకొనిపోతున్నాము. చైనీస్ మూలికలకన్న గొప్పవైన మన మూలికా ఔషధాలను గురించి మన ప్రజలు దాదాపు మర్చిపోయారు. ఇలాంటి నేపథ్యంలో మూలికా ఔషధాలు ఆస్తమా, ఎలర్జీలను శాశ్వతంగా నయంచేయగలవా? అల్లోపతి ఔషధాలకు అలవికాని వ్యాధులను మూలికలు నయం చేస్తాయా అని పాఠకులకు సందేహం కలగడం సహజం. ఇలాంటి సందేహాలకు ప్రశ్నలకు స్పష్టమయిన సమాధానం అవును. దీర్ఘకాలిక ఆస్తమా ఎలర్జీనీ త్వరగా, శాశ్వతంగా నయం చేయగలిగిన మూలికలు వున్నాయి. అయితే ఇవి మందుల దుకాణంలో అమ్మబడే క్యాప్సుల్స్, టాబ్లెట్లు, పౌడర్లు, అరిష్టలు, కావు. ఇలాంటి వ్యాధులకు వాడే మూలికలను ఒక్కో రోగికి ఒక్కో రకంగా వాడాలి.

ఆస్తమా, ఎలర్జీ సోకడానికి, తీవ్రతరం కావటానికి ముఖ్యమైన పరిస్థితులు ఇవే. రుతు మార్పిడి తేమతో కూడిన ఈదురు గాలులు, జనంతో కిక్కిరిసిన దుమ్ము – ధూళి నిండిన ప్రదేశాలు, ఘాటైన సువాసనలు, తత్వానికి పడని ఆహార పానీయాలు, ఆకస్మికంగా జీవితంలో తగిలే ఎదురు దెబ్బలు వగైరా ఈ వ్యాధులు ప్రారంభానికి తీవ్ర కారణాలుగా చెప్పవచ్చు.

ఆయుర్వేద, సిద్ధ, యునానీ, హోమియో, సాంప్రదాయక చైనీస్ వైద్యం, గ్రామీణ మూలికా వైద్యం, వగైరా పశ్చిమ దేశాల పేటెంటు ఔషధ స్వామ్యానికి పూర్తిగా విరుద్ధం. వేలాది సంవత్సరాలుగా ఆహార పదార్థాలుగానూ, ఔషధ పదార్థాలుగానూ కూడా వాడుతున్న పదార్థాలను గురించి కొత్తగా పశ్చిమ దేశాల పేటెంటు ఔషధ స్వామ్యబాటన నడవనవసరం లేదు.

ఆస్తమాను మూలికావైద్యం నయం చేయగలదా?

అల్లోపతి వైద్యం నయం చేయలేని ఆస్తమా వ్యాధిని మూలికా వైద్యం పూర్తిగా, శాశ్వతంగా ఎలా నయం చేయగలదని అనేక మంది ప్రశ్నిస్తూ, ఆశ్చర్యాన్ని వ్యక్తం చేస్తారు. నిజానికి ప్రతి వైద్యవిధానంలోనూ చాలా మంచి ఉంటుంది. ఏ వైద్య విధానమూ అన్ని మానవ అనారోగ్య సమస్యలను పూర్తిగా పరిష్కరించలేదు.

'మా చికిత్సా విధానం పరిష్కరించలేని అనారోగ్య సమస్యను ఏ ఇతర వైద్య విధానమూ పరిష్కరించలేదు' అని చెప్పడం, ' మా వైద్య విధానంలో ఈ రుగ్మతను శాశ్వతంగా నయం చేయడానికి ఔషధాలు లేవు కనుక మరి ఏ ఇతర వైద్య విధానంలోనూ ఉండవు', ' ఈ వ్యాధికి తాత్కాలిక ఉపశమనానికి మేము ఇచ్చే ఔషధాలను జీవిత పర్యంతం వాడవలసిందే' అని అనడం ఇతర వైద్య విధానాలను గురించి పరిమిత అవగాహనను మాత్రమే సూచిస్తాయి.

ప్రస్తుత ప్రపంచంలో అల్లోపతి, హోమియోపతి, సాంప్రదాయక చైనీస్ వైద్యం, ఆయుర్వేద, యునాని, సిద్ధ పశ్చిమ దేశాల మూలికా వైద్యం విస్తృతంగా వినియోగంలో ఉన్న వైద్య విధానాలు, ఇవికాక, గ్రామీణ, పర్వత, అటవీ ప్రాంతాల్లో ఒక తరం నుంచి మరొక తరానికి అందించబడిన మూలికా వైద్య విజ్ఞానమూ, అనుభవైక వైద్యాలూ, ప్రభుత్వ గుర్తింపుగల విద్యార్హతలు లేకపోయినా, మూలికల ఔషధ గుణాలూ, చికిత్సా విధానాలు తెలిసిన అనుభవజ్ఞులైన జానపద వైద్యులూ ఉన్నారు.

20వ శతాబ్దపు నాలుగవ దశకంలో అమెరికాలో ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్స్ అథారిటీ ఏర్పడేంత వరకూ పశ్చిమ దేశాలన్నింటిలోనూ మూలికా వైద్యం అల్లోపతి వైద్యంతో సమంగా ప్రాచుర్యంలో ఉండేది. ఆ తరువాత యాంటీబయాటిక్స్, నూతన శస్త్ర చికిత్సా విధానాలు, కొత్త రోగ నిర్ధారణ పరికరాలు, పెద్ద పెట్టుబడులతో ఔషధాల తయారీ కంపెనీలు, కార్పొరేట్ ఆసుపత్రులు వచ్చాయి. బహుళజాతి కంపెనీల పేటెంటెడ్ ఔషధాలు మార్కెట్లో కుప్పలు తెప్పలుగా వచ్చాయి. లివర్, కిడ్నీ, ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్స్ యాంజియోప్లాస్టీ, హార్ట్ బైపాస్ సర్జరీ మొదలైనవి అందుబాటులోకి వచ్చి అల్లోపతి వైద్యం మానవ క్లోనింగ్ చేపట్టగలిగేలా దూసుకుంటూ ముందుకు వెళ్లింది. ప్రతి రుగ్మతకు అల్లోపతిలో ఒక క్యాప్సులో ఇంజక్షనో, శస్త్ర చికిత్సో, మరే అద్భుత ప్రక్రియో ఉందనే భావం ప్రజల్లో ఏర్పడింది. అల్లోపతి వైద్యం శాస్త్రీయంగానూ, ఆర్థికంగానూ, సాంఘికంగానూ ప్రతిష్ఠాత్మకమైంది.

ఈ పరిణామాలు ఇలా జరుగుతుండగానే, అల్లోపతి ఔషధాల దుష్ప్రభావాలు సర్వసాధారణమయ్యాయి. అల్లోపతి ఔషధాల, వైద్య సేవల మూల్యం విపరీతంగా పెరిగింది. ప్రపంచంలో 80 శాతం ప్రజలకు అల్లోపతి వైద్యం ఆర్థికంగా అందని, పల్లెప్రాంతాలకు మారుమూలలకు అందుబాటులో లేని వైద్యమయింది.

అల్లోపతి వైద్యం శాశ్వతంగా నయం చేయలేనివి, మూలికా వైద్య విధానం నయం చేయగలిగినవి అయిన దీర్ఘకాలిక వ్యాధులనేకం ఉన్నాయి. ఇలాంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులలో ఆస్తమా ఒకటి. దీనిని శాశ్వతంగా నయం చేయడానికి అల్లోపతిలో ఇంతవరకూ ఔషధాలు లేవు. మూలికా వైద్యంలో ఆస్తమాను శాశ్వతంగా నయం

అల్లోపతి ఎన్ని ఘన విజయాలను సాధించినా, జలుబు, ఆస్తమా, సైనుసైటిస్, ఎలర్జీ పార్శ్వపు తలనొప్పి, సోరియాసిస్, కీళ్లవాతం, చుండ్రు, ఆర్టికారియా, ఎగ్జిమా, తామర, వెన్నునొప్పి, కీళ్ళ నొప్పులు, మధుమేహం, అధిక రక్త పోటు, రక్త ధమనులు బిర్ర బిగవటం పూడటం, గుండె వ్యాధులు లాంటి సామాన్య రుగ్మతలకు తాత్కాలిక ఉపశమనం తప్ప శాశ్వత పరిష్కారం చూపలేకపోయింది. ఫలితంగా అల్లోపతి వైద్యానికి జన్మస్థానమైన పశ్చిమ దేశాలలోనే ఆ వైద్యంపై నమ్మకం సన్నగిల్లి, మూలికా వైద్యంపై, సాంప్రదాయక చైనీస్ వైద్యం, ఆయుర్వేద, ఆక్యుపంక్చరు, అరోమా థెరపీ, రెమిడియల్ మసాజ్ లాంటి ప్రాచీన వైద్య విధానాల మీద నమ్మకం, వాటి వాడకం పెరిగాయి.

చేయడానికి ఔషధాలున్నాయి. ఒకే పర్యావరణంలో నివసించే వారిలో అయిదు శాతం లోపు మందికి మాత్రమే ఆస్తమా వస్తుంది. కొంతమందిలో ముక్కు,నోరు, శ్వాస నాళాలలోని మ్యూకస్ మెంబ్రేన్స్ మీద దుమ్ము, ధూళి, పుప్పొడి, ఘాటైన వాసనలు, శీతకాలపు చలిగాలి వగైరా తాకినప్పుడు శ్వాస వ్యవస్థలోని వ్యాధి నిరోధక శక్తి వాటిని ప్రమాదకరంగా భావించి, ప్రతిఘటించేందుకు శ్వాసనాళాలలోపలి మృదువైన భాగాలను వాచ్చేట్లు చేస్తుంది. పొడిగా అలా ఉబ్బటం దేహ వ్యవస్థకు ప్రమాదకరం కనుక, అలాంటి భాగాల మీద సానుభూతి పూర్వక ద్రవాలు స్రవించి శ్వాసనాళాలలో చిక్కుబడి ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు కష్టతరమవుతాయి.

అల్లోపతి ఔషధాలు ఈ వ్యాధిని తాత్కాలికంగా అదుపులో ఉంచడానికి పేషెంటు శ్వాస వ్యవస్థలోని వ్యాధినిరోధక శక్తిని అణచి, ఎలర్జీ కారక పదార్థాలను వ్యాధినిరోధక శక్తి ప్రతిఘటించకుండా, మ్యూకస్ మెంబ్రేన్లు వాయకుండా, సానుభూతిపూర్వక ద్రవాలు స్రవించకుండా చేస్తాయి. ఇలాంటి ఔషధాలలో కోర్టికోస్టీరాయిడ్స్ అత్యంత శక్తివంతమైనవి. వీటి వలన కొన్ని దుష్ఫలితాలు ఉన్నా, రోగులకు ఇవి తప్ప మరో మార్గం లేదని, జీవితాంతం వీటిని వాడవలసిందేనని అల్లోపతి ఆస్తమా వైద్యులు చెబుతున్నారు.

భారతీయ మూలికలు శక్తివంతంగా ఆస్తమాను నయం చేయడానికి అయిదు ప్రధాన కారణాలున్నాయి.

ఒకటి: ఆస్తమాకు వాడే భారతీయ మూలికలన్నీ ఉష్ణమండల మూలికలు. ఔషధ గుణాలున్న మూలికలలో 70 శాతం మూలికలు ఉష్ణమండలంలోనే ఉన్నాయని, ఈ మూలికలు సమశీతోష్ణ మండలంలోనూ, శీతల మండంలంలోనూ ఉన్న మూలికల కంటే శక్తివంతమైనవనీ ప్రపంచంలో అందరూ అంగీకరించే విషయం.

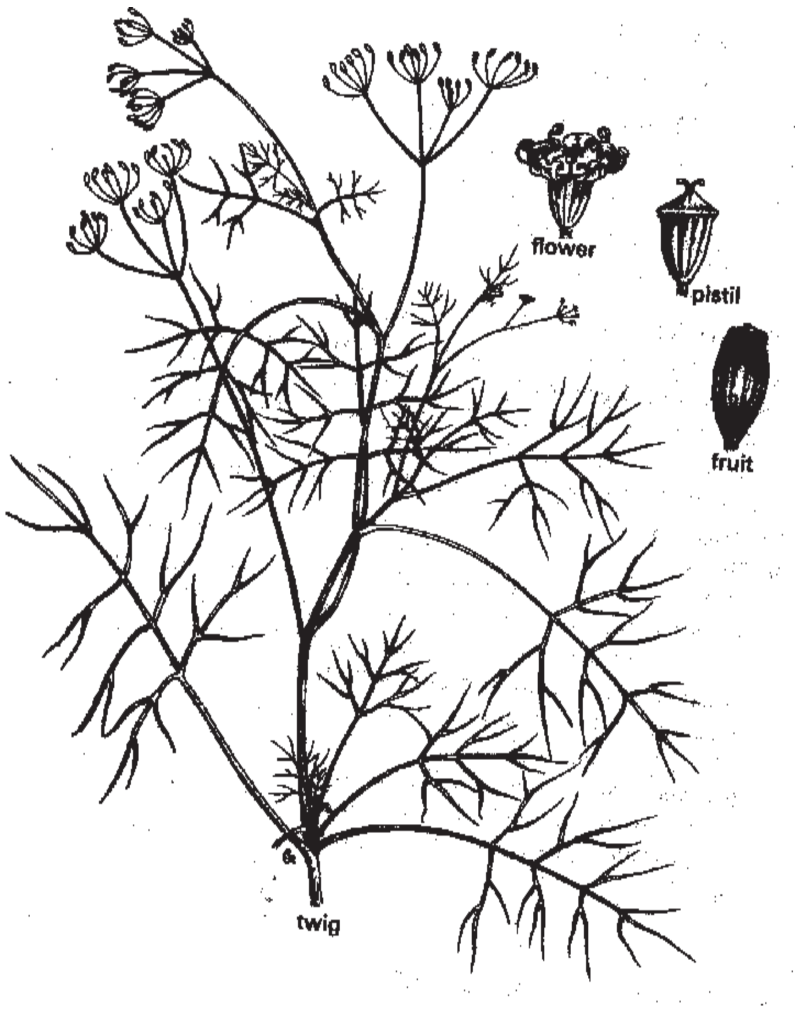
రెండు: మానవుడితో సహా జీవులన్నీ వృక్ష, జంతు సంబంధాలైన పదార్థాలను తినే పెరిగి, పెద్దవై జీవించగలుగుతున్నాయి. మన శాస్త్ర విజ్ఞానం ఎన్ని విజయాలను సాధించినా, కేవలం కృత్రిమ రసాయనాలతో తయారు చేసిన ఆహార పదార్థాలతో మానవ జాతిని బ్రతికించడం ఇంకా సాధ్యం కాలేదు. అలా అయితే ప్రపంచంలో వ్యవసాయ, పశుపోషణ వృత్తులు ఈ సరికి అంతమైపోయేవి. ప్రకృతిలో మానవుడు జీవ సంబంధమైన ఆహార పదార్థాల మీదే జీవించడం ఎంత సహజమో, వృక్ష సంబంధమైన ఔషధాలు మానవ రుగ్మతలను నయం చేయడం కూడా అంతే సహజం.

మూడు: గత రెండు తరాలుగా ప్రతి చిన్న రుగ్మతకూ కృత్రిమ రసాయన అల్లోపతి మందులను వాడుతున్నాం. వ్యాధి కారక సూక్ష్మజీవులు వీటిని ప్రతిఘటించి, తట్టుకుని రూపాంతరాలు చెంది మనగలుగుతున్నాయి. అల్లోపతి వైద్యం ఎప్పటికప్పుడు మరింత శక్తివంతమైన మందులను తయారు చేస్తున్నది. సూక్ష్మజీవులు వీటిని తట్టుకుని మనగలగడంలో రాటు తేలుతున్నాయి. అల్లోపతి ఔషధ సంబంధిత దుష్ఫలితాలతో మానవ శరీరాలు అతలాకుతలమవుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో మూలికలలో ఉన్న ప్రకృతి సిద్ధ రసాయనాలే అనేక వ్యాధుల మీద అమోఘ ప్రభావం చూపుతున్నాయని పశ్చిమ దేశాల శాస్త్రజ్ఞులే చెబుతున్నారు.

మూలికా వైద్యం ఆస్తమా రోగుల శ్వాస వ్యవస్థలోని వ్యాధి నిరోధక శక్తి కూడా ఆస్తమా లేని వ్యక్తులలోని వ్యాధి నిరోధక శక్తిలాగానే సామాన్య ఎలర్జీ కారక పదార్థాలను ప్రతిఘటించ కుండా చేస్తుంది. యూరోపియన్, చైనీస్, అమెరికన్ దేశాలకు చెందిన మూలికలు వ్యాధి నిరోధక శక్తిలో ఇలాంటి మార్పులను తాత్కాలికంగా మాత్రమే తేగలవు. ఆస్తమాను శాశ్వతంగా నయం చేయగల భారతీయ మూలికలు చరక మహాశయుని కాలంనాటికే గుర్తించి వాడటం జరిగింది. వీటిలో అడ్డసర, నేలములక, ఉచ్చింత, మేకమేయని ఆకు, ఉత్తరేణి ప్రధానమైనవి. వీటిలో వేటిని ఎలా సంయోగపరచి, ఏ రూపంలో వాడాలో రోగి సాధారణ ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి ఉంటుంది.

నాలుగు: మూలికా వైద్యం సమగ్రమైన వైద్య విధానం. అది రోగ లక్షణాలను కాక, రోగానికి మూలకారణాలను ఆరా తీసి చికిత్స చేస్తుంది. మూలికలలో ఎక్కువ భాగం దేహంలోని సహజ ప్రక్రియలను సమతూకంలోకి తేచ్చేవే. ఉదాహరణకు లైంగిక ఇచ్చను తగ్గించగల మూలికలే లైంగిక ఇచ్చను పెంచి సమతూకంలోకి తేగలవు. రుతుస్రావం తగ్గడానికి, తక్కువగా ఉంటే పెంచడానికి ఒకే మూలికను ఇవ్వడం జరుగుతుంది.

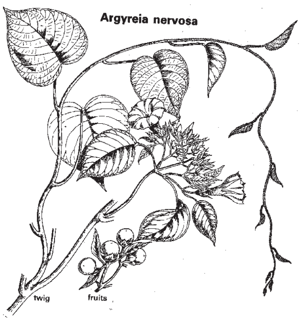
ఐదు: మూలికా ఔషధాలు శక్తివంతంగా పని చేయడానికి, వాటిలోని జీవశక్తిని సాధ్యమైనంత ఎక్కువ ఔషధంలో నిలిపి ఉంచడానికి, వాటిని సాధ్యమైనంత తక్కువ ఔషధ ఉత్పత్తి ప్రక్రియలకు లోను చేస్తారు. ఇందువలన మానవ శరీరం వాటిని తేలికగా త్వరగా జీర్ణించుకుని స్వస్థమవుతుంది. ఆస్తమాతో బాధపడే అధికశాతం రోగులు మూలికలతో ఆరు మాసాల్లో ఆ బాధనుంచి శాశ్వతంగా విముక్తులు కాగలుగుతున్నారు.



Aneethum Graveolens, Dill (శతకుప్పి విత్తులు)

ఆస్తమాకు విటమిన్లు, మూలికలు

ఆస్తమా ఒకసారి వచ్చిన తరువాత శాశ్వతంగా నయం కాదని, జీవితం పొడవునా కోర్టికోస్టీరాయిడ్ ఇన్‌హేలర్స్ వాడవలసిందేనని అల్లోపతి వైద్య విధానం నమ్ముతుంది. వ్యాధిని శాశ్వతంగా నయం చేయటానికి మూలకారణాలను గుర్తించకుండా వ్యాధి లక్షణాలను అదుపులో ఉంచటానికి మాత్రమే అల్లోపతి పేటెంటెడ్ ఔషధాలతాయారీ కంపెనీలు, ఔషధాలు చేస్తున్నాయి. ఇందుకుగాను అల్లోపతి వైద్యపు యాంటిహిస్టమిను ఔషధాలు, దేహంలోని వ్యాధి నిరోధక శక్తి సహజ ప్రక్రియలలో జోక్యం కలిగించుకుని, అవి దేహం తన రక్షణకు తాను ఉత్పత్తి చేసే హిస్టమిను పదార్థాలను ఉత్పత్తి చేయకుండా నిరోధించి తాత్కాలిక ఉపశమనం కలిగించుతాయి. ఇవి అనుదినం, ఆస్తమా లక్షణ సుచనలు కనిపించినప్పుడల్లా వాడవలసిన ఔషధాలు. ఇవి కొంతమందికి తాత్కాలిక ఉపశమనం కూడా కలుగజేయవు.



Argyreia Nervosa (వృద్ధదారు)

ప్రత్యామ్నాయాలపై ఆశలు

ఫలితంగా అనేకమంది ప్రత్యామ్నాయ వైద్య విధానాల వైపు, జానపద, చిట్కావైద్యాలవైపు ఆశగా దృష్టి మళ్లించటం ప్రపంచం అంతటా ఉంది. మన హైదరాబాదులోని చేపమందు ఇలాంటి పరిస్థితి వల్లనే జనాదరణ పొందింది. అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలోని ప్రజలు కూడా వాళ్లకు తెలిసిన కొందరి రోగుల వ్యక్తిగత అనుభవాల మీద ఆధారపడి, ఆనోటా ఈనోటా అందిన జానపద వైద్యాలను అభిమానించటం అనాదిగా జరుగుతూనే ఉంది.

ప్రివెన్షన్ మ్యాగజైన్ అధ్యయనం

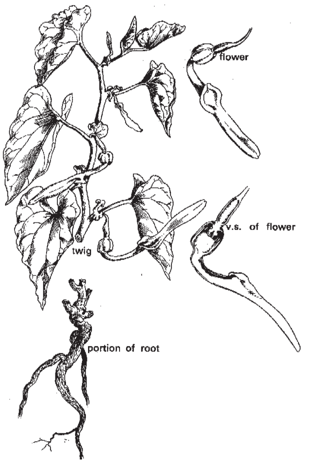
అమెరికన్ ప్రివెన్షన్ మ్యాగజీన్ ఆస్తమాకు ప్రజలలో వాడుకలో ఉన్న జానపద వైద్యాల మీద జరిపిన అధ్యయనం వల్ల ఈ క్రింది విషయాలు స్పష్టమయ్యాయి. దేహానికి ప్రధాన పోషక పదార్థాలు, సూక్ష్మ పోషక పదార్థాలు సరి అయిన నిష్పత్తులలో లభించక పోవటమూ, మానసిక ఒత్తిళ్ళూ ఆస్తమాకు ప్రధాన కారణాలు. ఇవి వ్యాధి నిరోధక శక్తి పతనానికి దారి తీస్తాయి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు, కొన్ని యూరోపియన్ మూలికలూ కూడా ఆస్తమాను తాత్కాలికంగా ఉపశమింప చేస్తాయి. వాటిని క్రమం తప్పకుండా వాడితే, అవి అల్లోపతి కోర్టికోస్టీరాయిడ్ ఔషధాల కన్న సమర్థవంతంగానూ, మృదువుగానూ, సంబంధిత దుష్ఫలితాలు లేకుండానూ, ఆస్తమాను అదుపులో ఉంచుతాయి. అయితే ఇలాంటి పదార్థాల ప్రభావం వ్యక్తిగత సాధారణ ఆరోగ్య నేపథ్యం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అందుకు ఈ కింది రోగుల వ్యక్తిగత అనుభవాలు ఉదాహరణలు.

దేహానికి ప్రధాన పోషక పదార్థాలు, సూక్ష్మ పోషక పదార్థాలు సరి అయిన నిష్పత్తులలో లభించక పోవటమూ, మానసిక ఒతిళ్ళు ఆస్తమాకు ప్రధాన కారణాలు. ఇవి వ్యాధి నిరోధక శక్తి పతనానికి దారి తీస్తాయి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు, కొన్ని యూరోపియన్ మూలికలూ కూడా ఆస్తమాను తాత్కాలి కంగా ఉపశమింప చేస్తాయి. వాటిని క్రమం తప్పకుండా వాడితే, అవి అల్లోపతి కోర్టికోస్టీరాయిడ్ ఔషధాల కన్న సమర్థవంతంగానూ, మృదువు గానూ, సంబంధిత దుష్ఫలితా లు లేకుండానూ, ఆస్తమాను అదుపులో ఉంచుతాయి.

విటమిను ఎ

ఎం.జె. అనే ఆవిడ గృహిణి. అమెరికాలో న్యూయార్క్ నగరంలో ఉంటారు. ఆవిడకు రెండు మాసాలుగా శ్వాస నాళాలు ఉబ్బి, కంది, కళ్ళెతో నిండి, తీవ్రమయిన ఆస్తమా వ్యాధితో తబ్బిబ్బు అయి, డాక్టరు దగ్గరకు వెళితే ఆయన సూదిమందు

ఇచ్చి, యాంటిహిస్టమిను బిళ్లలు సిఫారసు చేశారు. వాటిని వాడినందువల్ల ఆస్తమా తీవ్రత తగ్గినా, తల తిరగటం, మందకోడితనం, నిస్త్రాణ, ప్రారంభమయ్యాయి. ఎండ తీవ్రత, గాలిలో తేమ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు పరిస్థితి దుర్భరంగా ఉండేది. అయినా ఆవిడకు మళ్లీ డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్లి సంబంధిత దుష్ఫలితాలు ఉన్న ఔషధాలు తీసుకోవటానికి ధైర్యం చాలలేదు. ఆవిడ ఏదో వ్యాసంలో శ్వాసనాళ వ్యాధులకు విటమిను ఏ ఉపశాంతిని ఇస్తుందని చదివి రోజుకు ఆరు విటమిను ఎ క్యాప్సుల్స్ వేసుకోవటం ప్రారంభించారు. రెండు వారాలలోనే ఆవిడకు శ్వాసనాళ సమస్యలు నయమయినాయి. 'ఇప్పుడు ఎంత ఎండగా ఉన్నా, గాలిలో ఎంత తేమ శాతం ఉన్నా నేను ఏ రసాయనిక ఔషధాలు వాడనవసరం లేదు' అంటారు ఆవిడ.



Aristolochia Bracteolata
(గాడిద గడపాకు తెల్ల ఈశ్వరి)

విటమిను బి-6

సి.ఎ.జె. అనే ఆవిడ అమెరికాలో మిచిగాన్ రాష్ట్రంలో ఉంటారు. వసంత కాలంలోనూ, గాలిలో తేమ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడూ, ఆవిడ ఆస్తమాతో దగ్గు, కళ్లి, పిల్లికూతలతో విపరీతంగా బాధపడేవారు. ఆవిడ ఒక మ్యాగజీన్ వ్యాసంలో ఆస్తమాకు విటమిను బి-6 పని చేస్తుందని చదివి ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, ఒక్కోసారి 200 మిల్లీగ్రాముల చొప్పున విటమిను బి-6 వాడటం ప్రారంభించారు. వారం రోజులలో ఆవిడ మామూలు మనిషిలాగా సంచరించగలిగారు. నాలుగు మాసాలలో ప్రతి రోజూ వ్యాయామం కోసం పరుగెత్తగలిగారు. ఆవిడ ఇప్పటికీ ప్రతి రోజు 600 మిల్లీగ్రాముల విటమిను బి-6 తీసుకుంటూ పూర్తి స్వస్థతతో ఉన్నారు. సి.ఎ.జె గారి లాగానే విటమిను బి-6 వాడి పూర్తిగా స్వస్థులయినవారు అమెరికాలో ఎందరో ఉన్నారు.

విటమిను సి

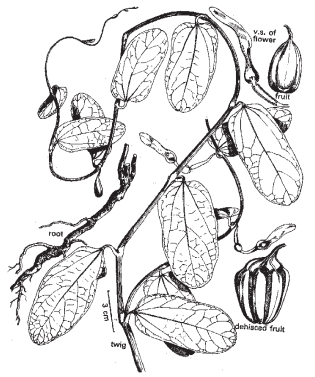
ఎం.జె. డబ్ల్యూ. అనే ఆవిడ అమెరికాలో జార్జియా రాష్ట్రంలో ఉంటారు. వారి మూడున్నర సంవత్సరాల పిల్లకు అడవి మంటల పొగలకు తీవ్రంగా ఆస్తమా వచ్చింది. అల్లోపతి డాక్టరు యాంటిహిస్టమిను బిళ్లలు సిఫారసు చేశారు. వాటి వల్ల ఆ పిల్లకు భయం, అందోళన, చిరాకుతనమూ, ఇతరుల పట్ల అసహనమూ, ఎక్కువయ్యాయి. మరో వైద్యుడి వద్దకు వెళ్లినా ఆయన కూడా యాంటిహిస్టమిను ఔషధాలే సిఫారసు చేశారు. ఈ దశలో ఎం.జె.డబ్ల్యూ. పుస్తకాలు, మ్యాగజీన్లు చదివి ఆస్తమా రోగులకు విటమిను సి మేలు చేస్తుందని తెలుసుకుని, కూతురుకు ప్రతిసారి 300 మిల్లీగ్రాముల చొప్పున ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం రోజుకు 900 మిల్లీగ్రాములు వాడటం ప్రారంభించారు. ఆ తరువాత ఆవిడ తన కుమార్తెకు యాంటిహిస్టమిను టాబ్లెట్లు వాడవలసిన అవసరమే లేకపోయింది.

విటమిను ఎ,బి, సి,డి,ఇ

అలాగే ఎస్.ఏ.డబ్ల్యూ. అనే ఆవిడ రెండున్నర సంవత్సరాల వయసున్న కొడుకుకు తీవ్రమయిన ఆస్తమా, ఊపిరి సలపకపోవటం ప్రారంభం కాగానే విటమిన్లు ఎ,బి,సి,డి,ఇ లు ఎక్కువ మోతాదుల్లో వాడి అతనికి పూర్తి స్వస్థత చేకూర్చారు. ' నా కొడుకుకు మళ్లీ ఎప్పుడూ ఆస్తమా లక్షణాలు కనిపించలేదు' అంటారు ఆవిడ.

మల్లీన్ మూలిక కషాయం

సి. డబ్ల్యూ. అనే ఆయన అమెరికాలో ఇండియానా రాష్ట్రంలో ఉంటారు. ఆయన ఆస్తమా సమస్యను గురించి అనేక మంది వైద్యుల చుట్టూ తిరిగి వెలకొద్దీ డాలర్లు ఖర్చుపెట్టారు. ఆ ఔషధాలన్నీ తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని మాత్రమే కలిగించాయి. ఆ తరువాత ఒక స్నేహితుడు మల్లీన్ అనే మూలిక కషాయాన్ని ఒకోసారి అకరప్పు చొప్పున, రోజుకు రెండు కప్పుల కషాయాన్ని తాగమని సలహా ఇచ్చారు. ఆ కషాయం సి.డబ్ల్యూ మీద మొదట్లో ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపించలేదు. కొద్ది వారాల తరువాత పరిస్థితి మెరుగుకావటం ప్రారంభమయింది. నాలుగు మాసాలలో పూర్తి స్వస్థత చేకూరింది. 'ఇప్పుడు నేను ఏ అల్లోపతి ఔషధాలూ వాడనవసరం లేదు. నేను మల్లీన్ మూలిక కషాయాన్ని ప్రతిరోజూ తప్పనిసరిగా తీసుకుంటాను' అంటారాయన.



Aristolochia Indica (నల్ల ఈశ్వరి)

యూరపు అమెరికాలలో మల్లీన్ వాడకం

మల్లీన్ అనేది యూరోపియన్ మూలిక. దాని వృక్ష శాస్త్రనామం వెర్బాస్కమ్ థాపస్. దీనిని యూరపులోనూ అమెరికాలోనూ శ్వాస సంబంధ వ్యాధులకు విరివిగా వాడుతారు. దీని ఆకులలోనూ, పువ్వులలోనూ, వేరుబెరడులోనూ మ్యూసిలాజ్ అనే మెత్తని, జిగురైన, జారుడు పదార్థం ఉంటుంది. దీనిని యూరపులో క్రీస్తుకు పూర్వకాలం నుండి గొంతునుసకు, జలుబుకు, దగ్గుకు, శ్వాసనాళ వ్యాధులకు, పంటినొప్పికి, మూత్ర విసర్జన సాఫీకావటానికి వాడారు. జర్మను ప్రభుత్వమూ, అమెరికన్ ప్రభుత్వమూ దీనిని జలుబు వ్యాధులకు సమర్థవంతమైన మూలికగా గుర్తించాయి. ఈ మూలిక పైల్సును కుంగజేస్తుందని, మర్మావయవాల మీద వచ్చే హెర్పిస్ వ్యాధిని నయం చేస్తుందని, నీళ్ల విరేచనాలను అరికడుతుందని కూడా పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి. ఈ మూలికా మన హిమాలయ పాదప్రాంత కొండల మీద పెరుగుతుంది. దీనిని మన ఆయుర్వేద వైద్యం కూడా పలు రకాలయిన దగ్గు వ్యాధులకు అనాదిగా వాడుతున్నది.

మన స్థానిక మూలికలు

మన ప్రాంతంలో దొరికే తుత్తురుబెండ, బెండకాయ, మట్టుబచ్చలి, కానుగ, నేలతంగేడు, కరక్కాయ, వెల్లుల్లి మూలికలకు కూడా మల్లీన్ మూలిక ఔషధ గుణాలే ఉన్నాయి.

గమనించవలసిన విషయాలు

పై రోగుల వ్యక్తిగత అనుభవాలను విశ్లేషించితే ఆరు విషయాలు స్పష్టమవుతాయి.

ఒకటి: సాధారణంగా శ్వాసకోశ వ్యాధులు సూక్ష్మపోషక పదార్థాలలోపం వల్ల ఏర్పడిన వ్యాధి నిరోధక శక్తి బలహీనత వల్ల వస్తాయి.

రెండు: వీటి లోపం అందరి రోగులలోనూ ఒకే రకంగా ఉండదు.

మూడు: కొందరి రోగుల విషయంలో ఇవి కోర్టికోస్టీరాయిడ్ ఔషధాలకు ప్రత్యామ్నాయంగా, వాటికన్న సమర్థవంతంగా పని చేస్తాయి.

నాలుగు: వీటివల్ల ఉపశమనం సాధించుకున్న రోగులు వీటిని నిత్యమూ వాడుతూ ఉండటం గమనార్హం.

భారతీయ మూలికలలో ఆస్తమా, సైనుసైటిస్, రినెటిస్ (ముక్కు జలుబు), ఎలర్జీ హే ఫీవర్ (కళ్లు ఎర్రబడటం, దురదపెట్టడం, తుమ్ములు రావటం, ముక్కు నీళ్లు కారటం వగైరా లక్షణాలు), ఎలర్జీ ప్రేరిత ఇతర వ్యాధులను శాశ్వతంగా నయం చేయగల మూలికలు దండిగానే ఉన్నాయి.

వాటిని నియమిత సంఖ్యలో మిళితం చేసి యూరోపియన్, చైనీస్ మూలికా వైద్యాలలో లాగా స్వచ్ఛమైన మూలికా ఔషధ కషాయాలు, ఔషధ మిళిత ఆవిరి, రూపాలలో వాడినప్పుడు అవి ఆస్తమా వగైరా శ్వాసనాళ వ్యాధుల మీద అత్యంత సమర్థవంతంగా పని చేస్తున్నాయి.

అయిదు: ఈ సూక్ష్మ పోషక పదార్థాల వాడకం ప్రాథమిక వైద్యుల, వైద్య నిపుణుల సలహాల వల్ల జరిగింది కాదు. స్నేహితుల బంధువుల సలహాల వల్ల, ముఖ్యంగా పుస్తకాలలోని, మ్యాగజీన్లలోని సమాచారం వల్ల జరిగింది.

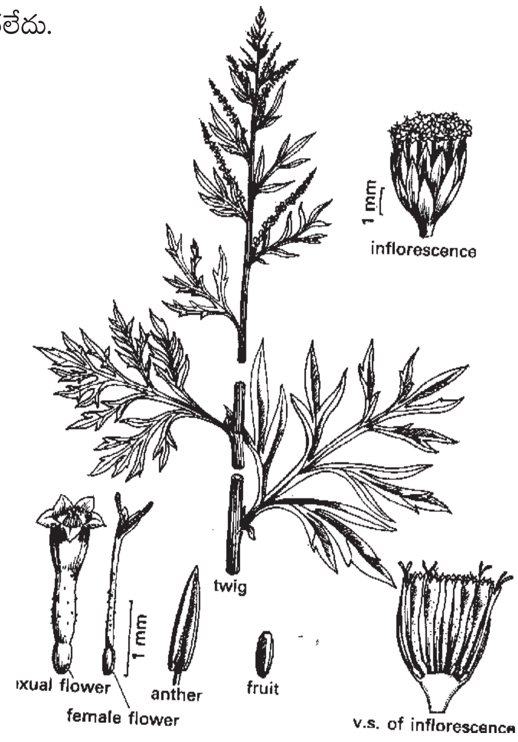
ఆరు: పశ్చిమ దేశాలలో ఇప్పుడు జీవసంబంధమైన విటమిన్లు సర్వత్రా లభించుతున్నాయి. ఇవి కృత్రిమ రసాయన విటమిన్ల కన్న తేలికగా ఒంటపడతాయి.

ఔషధ నిర్మాణ పద్ధతుల ప్రాముఖ్యత

భారతీయ మూలికలను పదుల సంఖ్యలో మిశ్రమం చేసి వాటిలో ఖనిజాలు, భస్మాలు, మసాలా దినుసులు, సుగంధ ద్రవ్యాలు, బెల్లం, తేనె వగైరావేసి తయారుచేస్తే అవి అంతసమర్థవంతంగా పని చేయటం లేదు. అవే భారతీయ మూలికలను నియమిత సంఖ్యలో మిళితం చేసి యూరోపియన్, చైనీస్ మూలికా వైద్యాలలో లాగా స్వచ్ఛమైన మూలికా ఔషధ కషాయాలు, ఔషధ మిళిత ఆవిరి, రూపాలలో వాడినప్పుడు అవి ఆస్తమా వగైరా శ్వాసనాళ వ్యాధుల మీద అత్యంత సమర్థవంతంగా పని చేస్తున్నాయి.

శాశ్వత నివారణకు మూలికలు

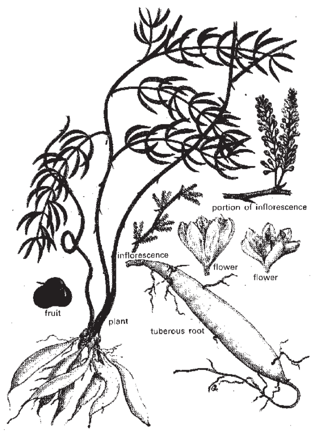
శ్వాసనాళ వ్యాధులకు సంబంధించినంత వరకు నేల ములక, పెద్దములక, ఉచ్చింత, మేకమేయని ఆకు, కరక్కాయ, వెల్లుల్లి, ఉత్తరేణి, నల్ల వావిలి ప్రధానమయినవి. ఇవి మా చికిత్సాప్రయోగాలలో కూడా చాలా శక్తివంతంగా శ్వాసకోశ వ్యాధులను శాశ్వతంగా పరిమిత కాలంలో నయం చేయగలుగుతున్నాయి. వ్యాధులను ఇలా శాశ్వతంగా నయం చేయటానికి ఆహారంలో పోషక పదార్థాల సమతూకం, సమగ్రత కూడా అవసరం, ఆస్తమా, సైనుసైటిస్ వంటి వ్యాధులతో బాధపడేవారు జీవితం పొడవునా అల్లోపతి రసాయనిక ఔషధాలు వాడనక్కరలేదు.



Artemisia Nilagirica (దవనం, మాశిపత్రి)

మూలికా వైద్యం దృష్టిలో సైనుసైటిస్

ఏ రుగ్మతను పూర్తిగా, శాశ్వతంగా నయం చేయాలన్నా, రోగి సాధారణ మానసిక పరిస్థితి, ప్రస్తుత మానసిక పరిస్థితి, కుటుంబ పర్యావరణం, ఉద్యోగ పర్యావరణం, ఆర్థిక పరిస్థితి, రోగిని గతంలో బాధించిన రుగ్మతలు, ఇప్పుడు బాధిస్తున్న రుగ్మతలు మొదలైన వాటి గురించి వైద్యుడికి పూర్తిగా అవగాహన ఉండాలి. ఏ రోగికీ ఏ వ్యాధీ దానంతట అదే ఆకారణంగా రాదు. అత్యంత తీవ్రమైన అంటువ్యాధి కూడా. రోగి ఆరోగ్య వ్యవస్థ, వ్యాధి నిరోధక శక్తి బలహీనమైనప్పుడే సోకుతుంది. ప్రతి వ్యాధి సోకడానికి వెనుక చిన్నదో, పెద్దదో ఒక సంఘటన ఉంటుంది. ఆ సమాచారాన్ని వైద్యుడికి చెప్పాలని రోగి తహతహలాడుతూనే, వైద్యుడేమనుకుంటాడోనని తటపటాయిస్తుంటాడు.



Asparagus Racemosus Wild (శతావరి)

వైద్యుడు రోగికి తన మీద విశ్వాసం ఏర్పడేట్లు చేసి, తన సాదక బాధకాలను చెప్పడానికి అవకాశం ఇవ్వాలి. ఇలా రోగిని గురించిన సమగ్ర అవగాహన ఏర్పరచుకోవడానికి 30 నుంచి 45 నిముషాలు పడుతుంది.

వైద్యుడు రోగాన్ని గురించి రోగికి పూర్తి అవగాహన ఏర్పరచి, రోగం నయం కావడానికి రోగి అందించాల్సిన సహకారమేమిటో స్పష్టంగా చెప్పాలి. రోగాన్ని గురించి, రోగిని గురించి పూర్తి అవగాహన ఏర్పరచుకోకుండా, రోగి పూర్తిగా సహకరించకుండా ఏ వ్యాధీ నయం కాదని, అవగాహన లేనందువల్లే అపసవ్యమైన ఔషధాల వాడకం జరుగుతున్నదని, దుష్ఫలితాలు ఏర్పడతాయనీ నియమిత కాలంలో వ్యాధులు నయం కావని నోబెల్ ప్రైజ్ గ్రహీత డాక్టర్ బెర్నార్డ్‌లోన్ 'ది లాస్ట్ ఆర్ట్ ఆఫ్ హీలింగ్, అనే గ్రంథంలో స్పష్టం చేశారు. ఇలాంటి సదవగాహన సైనుసైటిస్, ఎలర్జీ వల్ల ఏర్పడే ముక్కు కారడం (రినైటిస్) వ్యాధుల విషయంలో కూడా చాలా ముఖ్యం.

అల్లోపతి వైద్యం సైనస్‌లు సూక్ష్మజీవుల దాడికి గురైనప్పుడు అవి ఉబ్బుతాయనీ, అందువలన ముక్కులోని వాయువాహికలలో శ్వాస కష్టతరమవుతుందనీ, జలుబు, చలి జ్వరమూ కూడా రావచ్చుననీ కళ్ల మీద, ముక్కు దగ్గర పోటు, తలనొప్పి, పళ్ల నొప్పులు రావచ్చునని, ముక్కునుండి రక్తం, చీము కారడం కూడా జరగవచ్చునని చెబుతుంది.

కళ్లకు దిగువన, పై భాగాన, ముక్కుకు దగ్గరగా గాలి నిండి ఉండే ఖాళీ భాగాలను సైనసస్ అంటారు. వీటి లోపలి భాగం అంతా మ్యూకస్ మెంబ్రేన్‌తో కప్పబడి ఉంటుంది.

ఎలర్జీ సంబంధిత వ్యాధులకు గురయ్యే వారికి, పొగ తాగే వారికి, పదిమందిలో ఉండి పని చేసేవారికి, ముక్కు ఎముక సరైన ఆకృతిలో లేని వారికి సైనుసైటిస్ తరచుగా వస్తుందని అల్లోపతి వైద్యం చెబుతుంది. ఇది బాక్టీరియా వచ్చి చేరినందువల్ల ఏర్పడే తీవ్రమైన వ్యాధి కనుక యాంటీబయాటిక్స్ వాడుతారు.

ఆరంభ దశలో సైనుసైటిస్ లక్షణాలు రినైటిస్ లక్షణాలు స్థూలంగా ఒకే రకంగా ఉండటం వలన ఒక వ్యాధిని మరొక వ్యాధిగా అపోహపడటం జరుగుతుందని అల్లోపతి వైద్యం చెబుతుంది. రినైటిస్ వైరస్ వలన కాని, ఎలర్జీ వలన కాని, వాతావరణంలో వచ్చే మార్పుల వలన కాని, ముక్కులో స్ప్రేలు అధికంగా వాడటం వలన కాని వస్తుందని ఆ వైద్య విధానం పేర్కొంటుంది. రినైటిస్‌కు ముక్కులోని మ్యూకస్ మెంబ్రేన్స్‌లోని వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పరిమితి చేయడానికి యాంటిహిస్టమిన్స్‌ను కాని, కోర్టికో స్టీరాయిడ్స్ కాని అల్లోపతి వైద్యం వాడుతుంది. సైనుసైటిస్ బ్యాక్టీరియా వలన సంభవించిన వ్యాధి గనుక దానికి యాంటీ బయటిక్స్ వాడుతుంది. అయితే సైనుసైటిస్‌కు గురైన చాలామంది రోగుల మీద సాధారణ యాంటీబయాటిక్స్ పని

చేయడంలేదు కనుక వైద్యులు చాలా శక్తివంతమైన సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉన్న యాంటీబయాటిక్స్‌ను నాలుగు నుండి ఆరు వారాల వరకూ వాడవలసి వస్తున్నది. చాలాకాలం వరకూ యాంటీబయాటిక్స్ వాడినా నయం కాకపోతే దానిని దీర్ఘకాలిక సైనుసైటిస్ అంటారు. యాంటీబయాటిక్స్‌కు ఎంత కాలానికీ లొంగని సైనుసైటిస్ ఆపరేషన్ చేసి సైనస్‌లలోని బ్యాక్టీరియాతో కూడిన ద్రవాన్ని బైటికి తీసి తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని కలిగించుతారు. ఇది దీర్ఘకాలిక పరిష్కారం కాదు. ఇది వ్యయంతో కూడిన శస్త్రచికిత్స. ఈ శస్త్ర చికిత్స దీర్ఘకాలిక పరిణామాలు ఏమిటో ఇంతవరకూ అమెరికాలో కూడా పరిశోధనల ద్వారా నిరూపితం కాలేదు. కొన్ని పరిమిత పరిశోధనలు ఇలాంటి శస్త్ర చికిత్సల వలన 5 నుంచి 18 శాతం మందికి తీవ్రమైన పరిణామాలకు దారి తీయవచ్చునని తెలిపాయి.

హోమియో వైద్యం ముక్కు కారకుండానూ, తుమ్ములు రాకుండానూ నిరోధించే ఔషధాల వల్లనే సైనుసస్‌లలో బ్యాక్టీరియాకు ఆవాసం ఏర్పడి సైనుసస్ రోగగ్రస్తమవుతాయని భావించుతుంది. యాంటీబయాటిక్స్ బ్యాక్టీరియాను పూర్తిగా నిర్మూలించలేవని తాత్కాలికంగా కొద్దిగా అణచి సైనుసస్‌లలో బ్యాక్టీరియాను మరింత లోతుగా వ్యాపించేట్లు చేస్తాయని, రోగం తాత్కాలికంగా తగ్గినా, మళ్లీ ఉధృతంగా వస్తుందని భావించుతుంది. ముక్కులోని కల్మషాలు కారిపోవడానికి, బ్యాక్టీరియా కలుషిత మ్యూకస్ బహిర్గతమవడానికి జర్మన్, అమెరికన్ కంపెనీలు తయారు చేసిన బ్రాండెడ్ హోమియో ఔషధాలు, చైనీస్ మూలికా ఔషధాలు ఉన్నాయి. ఇవి ఇంకా భారతీయ మార్కెట్లలో లభించడం లేదు. ఇవన్నీ సైనుసైటిస్‌ను తాత్కాలికంగా ఉపశమింపజేసేవే కానీ, శాశ్వతంగా నయం చేసేవి కావు.

ఈ దృక్కోణంతో చూస్తే రినైటిస్ వ్యాధి ఉత్పన్నం కావటానికి ప్రధాన కారణం రోగి ముక్కులోని వాయువాహికల చుట్టూ ఉన్న మ్యూకస్ మెంబ్రేన్స్‌లోని వ్యాధి నిరోధక శక్తి అతి సాధారణమైన దుమ్ము, ధూళి, ఘాటైన వాసనలు మొదలైనవాటికి అతిగా ప్రతిస్పందించి, మ్యూకస్ మెంబ్రేన్స్‌ను ఉబ్బేట్లు కందిపోయేట్లు చేసి, సానుభూతిపూర్వక ద్రవాలను స్రవింపజేయడం, కళ్లు ఎర్రబడటం, కళ్లలోనుంచి నీరు కారడం, ముక్కులోనుంచి నీళ్లు కారడం, తుమ్మటం ఇందులోని భాగాలే.

అల్లోపతి, హోమియోపతి వైద్య విధానాలు వ్యాధి వచ్చిన తరువాత, వ్యాధి లక్షణాలను నయం చేయడానికి మాత్రమే ప్రయత్నిస్తాయి. కనుక పై దృక్కోణం నుండి తయారు చేసిన ఔషధాలు ఆ విధానాలలో లేవు. ఆయుర్వేద, సిద్ధ, యునాని, హోమియో వైద్యాలు వాడే మందులలో పై దృక్కోణంనుంచి ఔషధాలు తయారు చేయడానికి అవకాశాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అలాంటి పరిశోధనల మీద అవి దృష్టి కేంద్రికరించడం లేదు.

మూలికా వైద్యం దృష్టిలో సైనుసైటిస్ కూడా రినైటిస్‌లాగానే ప్రారంభమవుతుంది. ఎలర్జీ కారక దుమ్ము, ధూళి, ఘాటైన వాసనలు వగైరా ముక్కులోని మ్యూకస్ మెంబ్రేన్స్‌ను కాని, కనుపాపలను కాని, ముఖం మీద చర్మాన్ని కాని తాకినపుడు, ముక్కులోని మ్యూకస్ మెంబ్రేన్స్ కాకుండా, సైనుసస్‌ల చుట్టూ ఉన్న మ్యూకస్ మెంబ్రేన్స్ ప్రేరితమై సైనుసస్‌ల ఖాళీలలోనికి సానుభూతిపూర్వక ద్రవాలను స్రవింపజేస్తాయి.

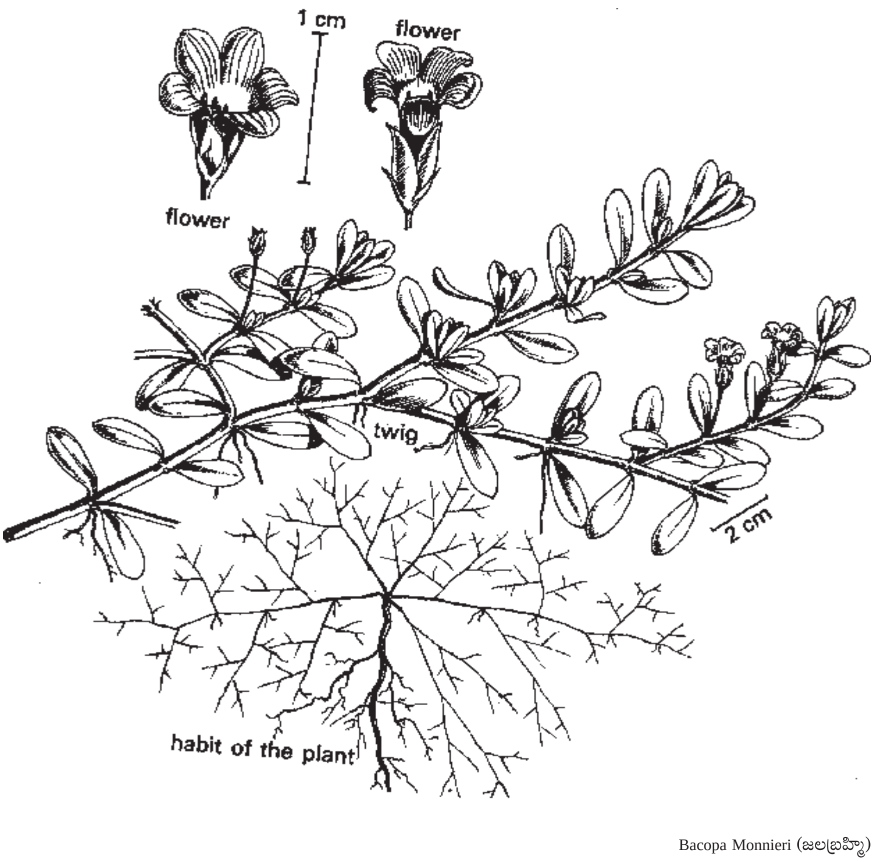
మూలికా వైద్యపు ప్రధాన ధ్యేయం వ్యాధిలక్షణాలను నయం చేయడం కాదు. దాని ప్రధాన ధ్యేయం వ్యాధి ఉత్పన్నానికి మూలకారణాలైన బాహ్య పరిస్థితులను, దైహిక సమస్యలను తరచి, పరిశీలించి, విశ్లేషించి వాటిని నివారించడం. వైద్యుడు ఒక వ్యాధిని నయం చేస్తే ఆ రోగి ఆ వ్యాధి గురించి మరో సారి వైద్యుడిని సంప్రదించ వలసిన అవసరం రాకూడదు. జీవ సంబంధ మైన ఆహర పదార్థాలను తిని జీవించగలిగిన మానవుడి రుగ్మత లను నయం చేయడానికి జీవ సంబంధమైన ఔషధాలు మాత్రమే ఉపయోగపడగలవు.

వ్యాధి నిరోధక శక్తి శాశ్వతంగా ప్రేరితం కాకుండా చేయడం మూలి కావైద్యానికి సుసాధ్యం.

సైనుసస్‌లోకి స్రవించిన ద్రవం అధికమై, శరీరంలోని వేడికి చిక్క బడి, ముఖంలోని మిగతా భాగాల మీద, ముఖ్యంగా కళ్ళక్రింద, కళ్ళపైన నుదురులోనూ విపరీతంగా పోటు వస్తుంది. తలనొప్పి కూడా రావచ్చు. సైనుసస్‌లో ద్రవం గూడు కట్టింది కనుక బ్యాక్టీరియా వచ్చి చేరడానికి, అది విజృంభించ దానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది.

ముక్కు నీళ్లు కారకపోవచ్చు. తుమ్ములు రాకపోవచ్చు. కళ్లు ఎర్రబడకపోవచ్చు. చాలామంది రోగులు సైనుసైటిస్ ప్రథమ దశలో ఉన్నప్పుడు దానిని రినైటిస్ అని అపోహపడుతారు. వ్యాధి తీవ్రమైన తరువాతనే వైద్యుడిని సంప్రదించుతారు. వ్యాధి తీవ్రమైన తరవాత సాధారణ యాంటీబయాటిక్స్ పని చేయకపోవచ్చు. శక్తివంతమైన యాంటీబయాటిక్స్ కూడా బాక్టీరియాను పూర్తిగా అణచలేకపోవచ్చు. సైనుసస్‌లలో గూడుకట్టిన చెడు రక్తాన్ని, చీమును రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ శుభ్రపరచలేకపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు దానిని సర్జరీ చేసి డ్రెయిన్ చేయడం తప్పనిసరి. అది కూడా తాత్కాలిక ఉపశమన చర్యే.

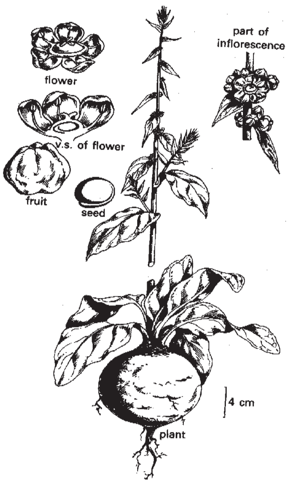
మూలికా వైద్యం రినైటిస్‌ను శాశ్వతంగా నయం చేసినట్లే, సైనుసైటిస్‌ను కూడా శాశ్వతంగా నయం చేస్తుంది. సైనుసైటిస్ చికిత్సకు ఉపకరించే సుమారు పది రకాల మూలికలు ఉన్నాయి. రోగి ఆరోగ్య నేపథ్యాన్ని బట్టి ఎవరికి ఏ విధంగా ఔషధం ఇవ్వాలో నిర్ణయించిన తరువాత చికిత్స చేయడం జరుగుతుంది.



Bacopa Monnieri (జలబ్రహ్మి)

ఎలర్జీ ప్రేరిత వ్యాధులు

అనేక వ్యాధులకు మూల కారణాలు ఒకే వర్గానికి చెందినవి అయినా, ఆ కారణాలు దేహంలోని ఏఏ అవయవాలను ప్రేరితం చేస్తున్నాయి? ఆ అవయవాలలో ఏర్పడే రోగ లక్షణాలు ఎలాంటివి? ఆ రుగ్మతలు దైనందిన జీవితానికి ఎలాంటి అవరోధాలు కలుగజేస్తాయి అనే అంశాలనుబట్టి ఆయా రుగ్మతలను వేరు వేరు పేర్లతో పిలవటం అన్ని వైద్య విధానాలలోనూ ఉంది. రోగాల మూల కారణాలనుబట్టి రోగాలకు నామకరణం చేయడం అత్యంత అరుదు. అల్లోపతి వైద్యంలో రోగాల పేర్లు లాటిన్ భాషలో ఉంటే, ఆయుర్వేదంలో రోగాల పేర్లు సంస్కృతంలో ఉంటాయి. వ్యాధుల పేర్లలో అంతర్లీనమై ఉన్న వ్యాధి ప్రకృతి, వ్యాధి లక్షణాలు రోగులకు స్థూలంగా కూడా అర్థంకావు. ఫలితంగా సందేహాలు, భయాలు ఏర్పడటం సహజం. ఈ సందేహాలు, భయాలూ తరచుగా వ్యాధిని నయం చేయడానికి అవరోధాలు అవుతాయి.



Beta Vulgaris (బీట్‌రూట్)

పశ్చిమదేశాలలో 30 శాతం ప్రజలు ఎలర్జీ ప్రేరిత వ్యాధులతోనూ, 25 శాతం రక్తపోటు వ్యాధితోనూ, 18 శాతం గాల్‌బ్లాడర్ వ్యాధులతోనూ, 15 శాతం మధుమేహ వ్యాధితోనూ బాధపడుతున్నారు. ఇవి పట్టణ నివాసానికి, నాగరిక జీవన శైలికి, ఆహారపానీయాదుల అలవాట్లకు, సంబంధించిన వ్యాధులు. పశ్చిమ దేశాలలో వైద్యులను సంప్రదించే రోగులలో అత్యధిక శాతం మంది ఎలర్జీ ప్రేరిత వ్యాధుల వలన బాధపడుతున్నవారే.

పశ్చిమదేశాలలో వైద్యుల ప్రిస్క్రిప్షను అవసరమైన, అవసరం లేని ఔషధాలలో కూడా ఎలర్జీ ప్రేరిత వ్యాధులకు సంబంధించిన ఔషధాలే అత్యధిక మొత్తాల్లో విక్రయించ బడుతున్నాయి. అయితే అల్లోపతి వైద్యంలో ఎలర్జీ ప్రేరిత వ్యాధులకు తాత్కాలిక ఉపశమన ఔషధాలు తప్ప శాశ్వతంగా నయం చేయగలిగిన ఔషధాలు ఏ కంపెనీ ఇంతవరకూ ఉత్పత్తి చేయలేదు. గత 15 సంవత్సరాలుగా మన దేశంలో కూడా ఎలర్జీ ప్రేరిత వ్యాధులతో బాధపడుతున్న రోగులు అధికంగా కనిపిస్తున్నారు. ఎలర్జీ ప్రేరిత వ్యాధులతో ఆస్తమా, సైనుసైటిస్, రినైటిస్ హేఫివర్, అర్టికారియా, మైగ్రెయిన్, ఎగ్జిమా ప్రధానమైనవి.

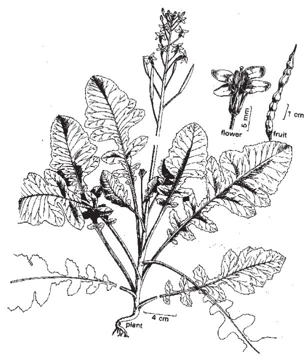
ఎలర్జీ అంటే ఏమిటి? బాహ్య పదార్థాల వలన కానీ, అంతర్గత పదార్థాల వలన గానీ, మానసిక అందోళనల వలన, గానీ, దేహంలోని వివిధ భాగాలలోని టిష్యూలు తీవ్రంగా, ప్రభావితం అయి, అవి వాటి సహజ ప్రక్రియలను సక్రమంగా నిర్వర్తించకుండా, వికృతంగా, తీవ్రంగా, అవాంఛనీయంగా స్పందించడాన్ని ఎలర్జీ అని నిర్వచించుకోవచ్చు. శరీర భాగాలు వాయటం, కందటం, దురదపెట్టటం, సానుభూతి పూర్వక ద్రవాలు స్రవించటం, తరచుగా తుమ్మటం, ముక్కులు బిగవేయటం, నొప్పులు రావటం, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు కష్టతరం కావడం, దగ్గటం, కళ్ళిపడటం, చర్మం మీద పొక్కులు, పుండ్లు, పొడలు, యేర్పడటం, ఇతర కారణాల వలన వచ్చిన వ్యాధులు ప్రకోపించడం వగైరా ఎలర్జీ ప్రధాన లక్షణాలు. ఎలర్జీ కారక పదార్థాలను యాంటిజెన్స్ అని, ఎలర్జిన్స్ అని కూడా పిలుస్తారు.

వ్యాధికి మూలకారణాలు, వ్యాధి ప్రకృతి, వ్యాధి లక్షణాలు, వ్యాధి పర్యవసానాలు, రోగికి స్పష్టంగా తెలియడం వలన రోగి ఆత్మస్థైర్యం, ఆత్మవిశ్వాసం ఎంతగానో పెరిగి, రోగం శాశ్వతంగా నయం అయ్యే అవకాశాలు గణనీయంగా పెరుగుతాయి. అందువల్లనే మూలికా వైద్యులు రోగ లక్షణాలను గురించి రోగికి స్పష్టంగా వివరించి రోగి ఆహార పానీయాదులల్లోనూ, జీవన శైలిలోనూ రోగి సహకారాన్ని సంపాదించడం చికిత్స చేయడంలో మొదటి మెట్టుగా భావించుతారు.

ఎలర్జీ కారక పదార్థాలు దేహాన్ని తాకి చికాకుపరచినప్పుడు, దేహం తన్నుతాను రక్షించుకోవటానికి యాంటీబాడీస్ అనే పదార్థాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. యాంటిబాడీ

ఎలర్జిన్ ఘర్షణ పడినప్పుడు, దేహం హిస్టమిన్ అనే రసాయనాన్ని తదితర రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేసి రక్తప్రసరణ వ్యవస్థలోకి విడుదల చేస్తుంది. ఈ వర్గానికి చెందిన రసాయనాల వల్లే పైన ఉదహరించిన ఎలర్జీ లక్షణాలు దేహంలోని ఒక భాగంలోగానీ, అంతకన్న ఎక్కువ భాగాలలోగానీ సంభవించుతాయి.

ఫలాని పదార్థాలు, విషయాలు అందరికీ ఎలర్జీ కారకాలని చెప్పలేము. ఎలర్జీ కారక పదార్థాలు ఒక పేషెంటునుంచి మరొక పేషెంటుకు వేరుగా ఉండవచ్చు. కొన్ని పదార్థాలు, విషయాలు ఒక వ్యక్తికి ఇప్పటి వరకూ ఎలర్జీకి కారకాలు కాకపోయినా, భవిష్యత్తులో అవి ఎలర్జీ కారకాలు కావచ్చు. ఎలర్జీ కారకాలు కేవలం పదార్థాలే కానవసరం లేదు. అవి భావజాలాలు, నమ్మకాలు కావచ్చు. అనుమానం, సందేహం, భయం, అభద్రతాభావం, ఫలాని ఔషధం తీసుకోకపోతే వ్యాధి అదుపులో ఉండదని గట్టినమ్మకం లాంటివి ఎలర్జీకి కారకాలు కావచ్చు. పదార్థపరంగా పూవుల్లోని పుప్పొడి, గడ్డిగాదానికి సంబంధించిన దూగర, దుమ్ము, ధూళి, ఘాటైన వాసనలు, కాస్మటిక్స్, అత్తర్లు వగైరాలు ఎలర్జీ కారకాలుగా గుర్తించారు. అలాగే పాలు, గుడ్డు ఫ్యాక్టరీ తయారిత ఆహారపదార్థాలు, కొన్ని రకాల కూరగాయలు, శీతల పానీయాలు, చాక్‌లెట్స్, పిజ్జాలాంటి వస్తువులు కొందరికి ఎలర్జీ కారకాలవుతున్నాయి.



Brassica Juncea (ఆవాలు)

పశ్చిమ దేశాలలో పోయిజనస్ ఐవీ, నెట్టిల్ అనే మొక్కల కాండాలు ఆకులు దేహానికి తగిలినా, మన దేశంలో మెట్ట దూలగోవిల కాండము, ఆకులు దేహానికి రాసుకున్నా, దూలగొండి కాయల మీద నూగు దేహానికి తగిలినా, దద్దుర్లు పొడలు ఏర్పడి, చర్మం కంది ఎర్రబడటం, దురదపెట్టడం అందరికీ తెలిసిన విషయం, ముఖ్యమయిన ఎలర్జీ ప్రేరిత వ్యాధులను ఈ కింది విధంగా వర్ణించవచ్చు.

రినైటిస్ (ముక్కు జలుబు) :

ముక్కు వాయువాహికలలోని మృదు భాగాలు వాచి, ఎర్రబడి, కంది వరుసగా తుమ్ములు వస్తాయి. ముక్కులోంచి ధారావాహికంగా నీళ్లు కారతాయి. ముక్కు వాయువాహికల ముందు భాగాలు దురదపెడతాయి. అప్పుడప్పుడు ముక్కులు బిగవేయటం ఉంది. రినైటిస్‌కు సరైన చికిత్స అందక దీర్ఘకాలికంగా సాగితే అది ఆస్తమాగా పరిణామం చెందుతుందని ఒక ప్రతిపాదన ఉంది. దీనిని చాలమంది సైనుసైటిస్‌గా పొరపడతారు. సైనుసైటిస్ అని పిలుస్తారు.

సైను సైటిస్

సైనుసస్ అనే కేవిటీస్ కళ్ళకు కింది భాగంలోనూ, కళ్ళకు పైభాగంలోనూ ఉంటాయి. ఎలర్జీ కారక పదార్థాలు ముక్కులోని వాయువాహికలను తాకినప్పుడు సైనసస్ లోపలి మృదు భాగాలు వికృతి చెంది ఉబ్బి, సానుభూతిపూర్వక ద్రవాలను స్రవించుతాయి. సూక్ష్మజీవులు వచ్చి చేరి వృద్ధి అయి, రక్తంలోని తెల్ల కణాలతో ఘర్షణ జరిగిన ఫలితంగా చీము రక్తంతో నిండి, చెక్కెళ్ళు, కళ్ళు, కళ్ళ కింది భాగం, కళ్ళపై భాగం, కణతలు విపరీతంగా నొప్పి పెడతాయి. తరచుగా ముక్కులోని వాయువాహికలు ఒకటిగానీ, రెండుగాని దిబ్బడి వేస్తాయి. ముక్కులోని భాగాలు శ్వాస ప్రక్రియకు అవరోధాలుగా ఉన్నాయని ఆపరేషన్ చేస్తారు. ఒకటి రెండుసార్లు ఆపరేషన్ చేసిన తరువాత కూడా చాలామందికి సమస్య పరిష్కారం కాదు.

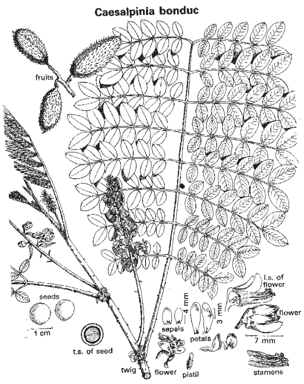
ఇక్కడ ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని గమనికలో ఉంచుకోవాలి. దేహంలోని వ్యాధి నిరోధక శక్తి కుంటుపడి, టిష్యూలు ఎలర్జీన్స్ వలన తేలికగా ప్రభావితమయ్యే పరిస్థితిలో ఉన్నప్పుడే రకరకాల ఎలర్జీలు రావటానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది. ముక్కు, నోరు, గొంతు, కళ్ళు, సైనుసస్, శ్వాసనాళాలు, ఊపిరితిత్తుల లోని సునిశితమయి, ఎల్లప్పుడూ తడిగా ఉండే మ్యూకస్ మెంబ్రేన్స్ ఎలర్జీకి తేలికగా గురి అవుతాయి. చర్మంలోని అన్ని చోట్లు, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ చేత పోషించబడే అన్ని భాగాలు ఎలర్జీకి గురి కావచ్చు.

హేఫివర్

ఇది వర్ధమాన దేశాలలో కన్న పశ్చిమ దేశాలలో అధికంగా సంభవించుతున్నది. చెట్టూ, చేమా, గడ్డి, గాదం, పూతోటలు, పండ్లతోటలు, పెద్దయెత్తున వ్యవసాయం జరిగే ప్రాంతాలలో కొన్ని రుతువులలో పుప్పొడి రేణువులతోనూ, వృక్ష సంబంధిత ధూళి దూగరతో పర్యావరణం నిండి ఉంటుంది. ఈ పదార్థాలు, ముక్కు, కళ్లు, నోరు, చెవులు, ముఖం మీద మృదు భాగాలను తాకి ఎలర్జీకి కారణం అవుతాయి. తుమ్ములు, ముక్కువెంట నీరు కారటం, కళ్లు కూడా విపరీతంగా దురదపెట్టడం, ముక్కులు బిగవేయటం, గొంతులో విపరీతమైన నుస, దగ్గు, ఊపిరి సలపకపోవటం, అప్పుడప్పుడు జ్వరం రావటం కూడా జరుగుతాయి. పశ్చిమ దేశాలలో ప్రజలు నాలుగవ వంతు నుండి మూడవ వంతు వరకు ఈ వ్యాధితో బాధపడతారు.

అర్టికారియా:

యూరపులోని అర్టికా డయోయికా అనే ఔషధ మొక్క కాండంగానీ, ఆకులుగానీ, చర్మనికి రాచుకున్నప్పుడు ఎలాంటి బొబ్బలు, పొడలు, దురదలు ఏర్పడతాయో, అలాంటి బొబ్బలు, పొడలు, దురదలు మిగతా ఎలర్జీ కారక పదార్థాల వలన ఏర్పడటాన్ని అర్టికారియా అంటారు. దీనినే నెట్టిల్ రాష్ అని, హైవ్స్ అని కూడా పిలుస్తారు.



Caesalpinia Bonduc (గచ్చకాయ)

ఆస్తమా

పై ఎలర్జీ ప్రేరిత వ్యాధుల ప్రకృతిని, లక్షణాలను విశ్లేషించితే ఐదు విషయాలు స్పష్టమవుతాయి.

ఒకటి : పై వ్యాధులన్నింటికీ మూలకారణం ఎలర్జీ కారక పదార్థాలూ, విషయాలే.

రెండు: దేహంలో ఎలర్జీకి గురి అయ్యే భాగాలు మ్యూకస్ మెంబ్రేన్స్. ఇవి ప్రధానంగా ముక్కు, కళ్లు, నోరు, శ్వాస వ్యవస్థలో ఉన్నాయి.

మూడు: ఎలర్జీ ప్రేరిత వ్యాధులు దేహంలో సంస్థాగతంగా ఉన్న రుగ్మతల వలన ప్రమాదకరంగా భావించబడిన బాహ్య పదార్థాలను ప్రతిఘటించే సందర్భంలో ఉత్పన్నమవుతాయి.

నాలుగు: ఒకే రకమైన ఆహార పానీయాదులు తీసుకుంటూ ఒకే పర్యావరణంలో నివసిస్తూ ఉన్న వారిలో కొందరికే ఈ వ్యాధులు వస్తాయి. అందరికీ రావు. మ్యూకస్ మెంబ్రేన్స్ అత్యంత సున్నితంగా ఉన్న వారికే ఇలాంటి వ్యాధులు వస్తున్నాయి. ఇందుకు కారణం దేహంలో విటమిన్ సి లోపమేననీ, సి విటమిన్ మీద నోబెల్ ప్రైజ్ పొందిన లైనస్ పాలింగ్ ప్రతిపాదించారు.

అయిదు: ఈ వ్యాధులను శాశ్వతంగా నయం చేయడం సాధ్యం కాదని, తాత్కాలిక ఉపశమనానికి యాంటి హిస్టమిన్లు, కోర్టిసోన్స్ జీవితం పొడుగునా వాడవలసిందేనని అల్లోపతి వైద్యం అంగీకరిస్తోంది.

ఇలాంటి వ్యాధులకు పశ్చిమ దేశాల మూలికలలో ఎఫిడ్రా, కంఫ్రీ, ఎల్డర్ బెర్రీ, లొబీలియా, లంగ్‌వార్ట్ ప్రధానమైనవి. వీటిని వాడి ఆస్తమాను, సైనుసైటిస్‌ను నయం చేసుకున్న వారు అనేక మంది ఉన్నారు. భారతీయ మూలికలలో ఈ వ్యాధులకు అడ్డసర, రెడ్డివారినానుబోలు, ఉత్తరేణి, అశ్వగంధి, అతిమధురం, నల్లేరు, నల్లఈశ్వరి, ఉచ్చింత, జిల్లేడు ప్రధానమైనవి. అయితే రోగులు వారివారి సాధారణ ఆరోగ్య పరిస్థితులనుబట్టి మూలికలను వైద్యుడి సలహాను అనుసరించి వాడితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

సున్నితమైన మ్యూకస్ మెంబ్రేన్స్‌ను సామాన్యస్థితికి తెచ్చి, అవి సామాన్యమైన బాహ్య పదార్థాలనుగానీ, మరే ఇతర విషయాలనుగానీ ప్రమాదకరంగా భావించకుండా చేయటం మూలికావైద్యపు ప్రధాన ధ్యేయం. అత్యంత ఆధునిక యాంటి బయాటిక్స్‌కు కూడా లొంగని చిగుళ్ళలోని, చర్మం మీద తదితర అంటువ్యాధులను, మూలికా యాంటీబయాటిక్స్ నయం చేయగలిగినట్లే, సున్నితమైన మ్యూకస్ మెంబ్రేన్స్ కూడా మూలికా ఔషధాలు సామాన్యస్థితికి తేగలవు.

సాంప్రదాయక చైనీస్ వైద్యంతో టిబి నివారణ

మూలికా వైద్యనికి సవాలు

ఈ మధ్య ఆయుర్వేదం మీద జరిగిన ఒక సదస్సులో ఒక పాత్రికేయ మిత్రుడు 'మీరు ఎన్నో వ్యాధులను మూలికావైద్యంతో నయం చేయవచ్చని రాస్తున్నారు. ఇది క్షయ వ్యాధి మీద ప్రజల అవగాహన పెంచవలసిన వారము. టిబిని నివారించటానికి, నయం చేయటానికి కూడా ఏమైనా మూలికా ఔషధాలున్నాయా?' అని చిలిపిగా నవ్వుతూనే అడిగాడు.

యాంటీబయాటిక్స్ తప్పనిసరి అయిన దీర్ఘకాలిక తీవ్రవ్యాధులను మూలికా వైద్యం నయం చేయగలదా అనే సవాలు ఆయన ప్రశ్నలో ఉంది. ప్రశ్న అడగటంలో కొంచెం వ్యంగ్యాన్ని, కొంత చిలిపిదనాన్ని కూడా గమనించాను. ఆంగ్లంలో ఇలాంటి ప్రశ్నను టంగ్ ఇన్ చీక్ ప్రశ్న అంటారు. మూలికావైద్యాన్ని గురించి ప్రజల ప్రస్తుత అవగాహనకు ఆయన వేసిన ప్రశ్న మచ్చుతునకలాంటిది.

'టిబిని నయం చేయగలిగిన మూలికా ఔషధం నిస్సందేహంగా ఉంది. అది వందల సంవత్సరాలుగా వాడబడింది కూడాను' అన్నాను నేను నవ్వుతూనే. 'నిజం గానా? మీరు నన్ను ఎగతాళి చేస్తున్నారా అన్నట్లుగా నావైపు చూసి 'అంత గొప్ప మూలిక పేరేమిటి? అన్నారాయన. 'వైద్యం విషయంలో నేను పరిహాసాలాడను. అది మనం నిత్యమూ కూరలలోనూ, పచ్చళ్లలోనూ వాడుకునే వెల్లుల్లి అన్నాను. నేను.

'ఇది ఆధునిక పరిశోధనలపరంగానే రుజువు చేయబడిందా? ' అన్నాడు ఆయన చాలా ఆశ్చర్యంగా, 'ఇది ప్రపంచ స్థాయి పరిశోధనల పరంగానే రుజువయింది. ప్రపంచ స్థాయి ప్రొఫెషనల్ మెడికల్ జర్నల్స్‌లో వ్యాసాలు కూడా ప్రచురితం అయ్యాయి. జర్మన్ ప్రభుత్వం నియమించిన నిపుణుల సంఘం వెల్లుల్లి ఔషధ గుణాలను, వ్యాధి నయంకారక సామర్థ్యాన్ని ధ్రువపరచింది కూడాను. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధంలో రష్యన్లు వెల్లుల్లిని పెన్సిలిన్‌కు ప్రత్యామ్నాయంగా వాడారు. యూరోపియన్లు దానిని రష్యన్ పెన్సిలిన్ అని పిలిచారుకూడాను.' అన్నాను నేను. 'మీరు దీన్ని గురించి వివరంగా, సాధికారక రుజువులతో చెప్పాలి. మళ్ళీ కలుసుకుంటాను' అంటూ వెళ్లిపోయాడు.

వెల్లుల్లి ఆహారంలో సువాసనకు, ఆహార పదార్థాల నిలువకు, ఆహార పదార్థంగా వాడకమూ క్రీస్తుకు పూర్వం 3500 సంవత్సరాలనుండి ఉంది. చైనాలో దీనిని ఔషధ ద్రవ్యంగా క్రీస్తుకుపూర్వం 2500 సంవత్సరాల క్రితమే గుర్తించారు. 'మీరు ఒకే మూలికతో వైద్యం చేయాలి అని నన్ను ఎవరైనా నియంత్రిస్తే నిస్సందేహంగా వెల్లుల్లిని ఎన్నుకుంటాను. వెల్లుల్లిలో ఉన్నన్ని ఔషధ గుణాలుగల మూలిక మరొకటి లేదు.' అని అమెరికన్ మూలికా వైద్యనిపుణులు జాన్ హైనర్‌మన్ అంటారు.

ఔషధ ద్రవ్యంగా వెల్లుల్లి

కనుక వెల్లుల్లి మిగతా ఔషధ గుణాలను తరువాత వ్యాసాలకు వదిలి, అది టిబి వ్యాధిని ఎలా నిర్మూలించగలదో ఈ వ్యాసంలో పరిశీలించుదాం.

వెల్లుల్లి సూక్ష్మజీవులను అతి సూక్ష్మజీవులను సంహరిస్తుంది. గాయాలు చీము పట్టకుండా చేస్తుంది. అన్ని రకాల చర్మ వ్యాధులను సుఖవ్యాధులను నయం చేస్తుంది. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించుతుంది. గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని, మెదడులో రక్తస్రావ, రక్త పోటు ప్రమాదాలను తగ్గించుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్థులలో ఇన్సులిన్ అవసరాన్ని తగ్గించుతుంది. జీర్ణవాహికలోని అన్ని రకాల హానికరమైన పురుగు లను నిర్మూలిస్తుంది.

సాంప్రదాయక చైనీస్ వైద్యులు వెల్లుల్లితోనే టిబి వ్యాధిని నయం చేయవచ్చు నని చెబుతారు. పేషంట్ల వ్యాధి చరిత్రలు వారి హామిలను ధ్రువపరుస్తున్నాయి కూడాను. ఔషధాలు సూది మందు, బిళ్లలు, కాప్సుల్స్, టానిక్కుల రూపాలలో వచ్చేవే మంచివని, కంటికి ఇంపయిన పాకెట్లలో పేటెంట్ ముద్రలతో వచ్చేవే శాస్త్రీయమైనవి, సమర్థవంతమైనవి అని భావించే సంస్కృతి పెచ్చరిల్లింది. గనుక అనేక వ్యాధి నివారక సహజ ద్రవ్యాలు మరుగున పడిపోయాయని చెప్పడానికి వెల్లుల్లి చక్కటి ఉదాహరణ.

టిబికి చైనీస్ వైద్యం

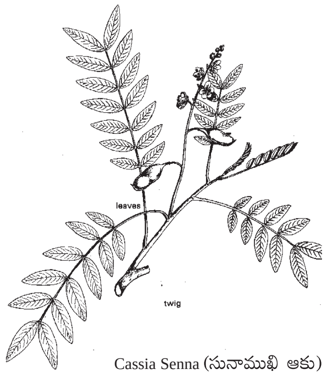
సాంప్రదాయక చైనీస్ వైద్యంలో టిబిని నయం చేయటానికి ప్రథమ దశలో మల విసర్జన ప్రక్రియను క్రమబద్దం చేసి, జీర్ణవాహికను ప్రక్షాళనం చేసి, జీర్ణ ప్రక్రియను పటిష్టపరుస్తారు.

వెల్లుల్లి గుజ్జు తినటం

రెండవ దశలో 30 గ్రాముల వెల్లుల్లి గర్భాలపై పొరను తీసివేసి, సన్నగా తరిగి, మెత్తగా, గజ్జులాగా తొక్కి సూపులో గాని, పండ్ల రసంలో గాని కలిపి భోజనానికి మధ్య తినమని చెబుతారు.

వెల్లుల్లి చప్పరించటం

భోజనం తరువాత, భోజనానికి ముందు అప్పుడుప్పుడు తోలు తీసివేసిన వెల్లుల్లి గర్భాలను నోట్లో ఉంచుకుని నెమ్మదిగా కొరకుతూ, చప్పరిస్తూ, రసం మింగుతూ ఉంటే చికిత్స మరింతగా పని చేస్తుంది.



Cassia Senna (సునాముఖి ఆకు)

వెల్లుల్లి మోతాదు పెంచటం, తగ్గించటం

పేషంట్లు ఇలా వెల్లుల్లి వాడకాన్ని రోజుకు ఒక ఔన్సు అంటే 30 గ్రాములతో ప్రారంభించి, ఒక వారంలో క్రమంగా పేషంటు బరువును బట్టి, వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి 90 నుండి 120 గ్రాములకు పెంచాలి. ఈ పెంచిన మోతాదులో వెల్లుల్లి వాడకం టిబి సూక్ష్మజీవులు పూర్తిగా నిర్మూలించబడే వరకూ, వాటి వల్ల దేహంలో పేరుకున్న విషపదార్థాలు బహిష్కరింపబడే వరకూ కొనసాగించాలి. ఈ బహిష్కరణ ప్రక్రియ సాధారణంగా నాలుగయిదు వారాలు పడుతుంది. ఆ తరువాత వెల్లుల్లి వాడకం క్రమేణా రోజుకు ఒక ఔన్సుకు తగ్గించి మరో మూడు మాసాలు కొనసాగించాలి. అంటే పేషంటు వ్యాధి తీవ్రతనుబట్టి చికిత్స నాలుగయిదు మాసాలు పడుతుంది.

వెల్లుల్లి ఆవిర్లు పట్టటం

పై విధంగా వెల్లుల్లి లోనికి వాడుతూ ఉండగానే అయిదారు వెల్లుల్లి గర్భాలు మెత్తగా నూరి తయారు చేసిన పేస్టును సలసలా కాగి ఆవిర్లు వస్తున్న నీటిలో కలిపి, ఒక తువ్వాలునో, మందపాటి దుప్పటినో కప్పుకుని మూడు నాలుగు నిముషాలు ముక్కుతో ఆవిర్లు పీల్చాలి. ఈ ప్రక్రియ వల్ల వెల్లుల్లి లోని సహజ క్రిమి సంహారక రసాయనాలు, ముక్కుకు, శ్వాసనాళాలకు, ఊపిరితిత్తులకు నేరుగా అంది టిబి కారక సూక్ష్మజీవులను నిర్మూలించుతాయి. ఈ ప్రక్రియ ప్రతిరోజూ నాలుగయిదు సార్లు చికిత్స పూర్తి అయ్యేంత వరకూ కొనసాగించాలి.

ఇలా వెల్లుల్లి ఆవిర్లు పట్టటానికి ప్రత్యామ్నాయంగా గాఢమైన వెల్లుల్లి సారాన్ని, అంటే టింక్చరును గాని, నూనెను గాని నిలువ చేసిన సీసా మూత తీసి దానిలోంచి వెలువడే ఘాటైన వాసనలను మూడు నాలుగు నిముషాలు చొప్పున రోజుకు నాలుగయిదు పర్యాయాలు పీల్చాలి.

వెల్లుల్లి నూనెతో మసాజ్

పై రెండు చికిత్సా ప్రక్రియలు ప్రతి రోజూ అమలు చేస్తూ ఉండగానే, వెల్లుల్లి గర్భాలను తొక్కి తీసిన రసాన్ని సోయా చిక్కుడు నూనెలోగాని, వర్జిన్ ఆలీవు

పై చికిత్సా ప్రక్రియలన్నింటి వల్ల పేషంటు శ్వాస వ్యవస్థ, రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ, వెల్లుల్లి సహజ రసాయన ఔషధాలతో ప్రక్షాళనమయి, టిబి కారక సూక్ష్మజీవులు నిర్మూలించబడి, పేషంటుకు స్వస్థత చేకూరుతుంది. వెల్లుల్లితో చేసిన ఇలాంటి చికిత్స వల్ల టిబి నయం అవుతున్నదని పశ్చిమ దేశాలలోని పేషంట్ల వ్యాధి చరిత్రలు, అల్లోపతి వైద్యనిపుణుల పరిశోధనలు ధ్రువీకరించుతున్నాయి.

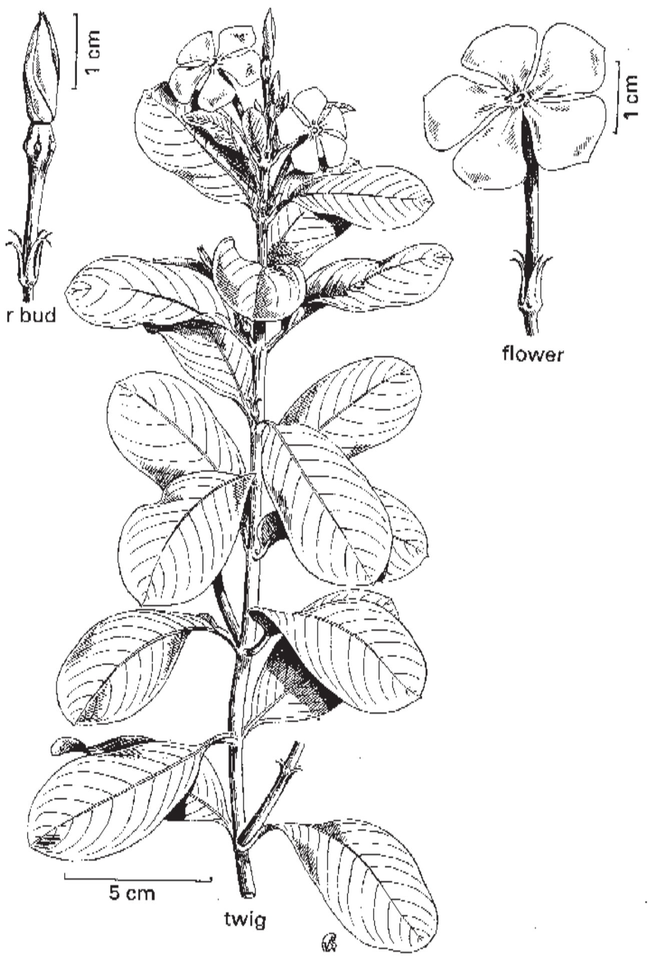
నూనెలోగాని కలపి ఛాతి మీద, వీపుమీద ప్రతిరోజూ రాత్రి పేషెంటు నిద్రపోవటానికి ముందు తేలికగా మసాజ్ చేయాలి.

పై చైనీస్ చికిత్సా విధానాలకు కొద్ది మార్పులు చేసి వెల్లుల్లిని వాడినా అది సమర్థవంతంగానే పని చేస్తుందని పేషంట్ల వ్యాధి చరిత్రలు తెలుపుతున్నాయి.

దుష్ఫలితాలు లేని మూలిక

వెల్లుల్లి ప్రపంచం అంతటా వాడబడే ఆహార పదార్థం కూడాను. టిబికి అల్లోపతి యాంటీబయాటిక్స్ వాడుతున్నప్పుడు వెల్లుల్లిని విరివిగా వాడకూడదు అన్న ఆంక్ష ఎక్కడా లేదు. యాంటీబయాటిక్స్ వాడుతూనే వెల్లుల్లిని నిస్సందేహంగా వాడవచ్చును.

వెల్లుల్లి వాడకం వల్ల సత్ఫలితాలేగాని దుష్ఫలితాలు ఏమీ లేవు. ఇది మన ఆసుపత్రులు కూడా విస్తృతంగా ప్రయోగించి పరిశోధించవలసిన మూలిక.



Carthamus Roseus (బిళ్ళ గన్నేరు)

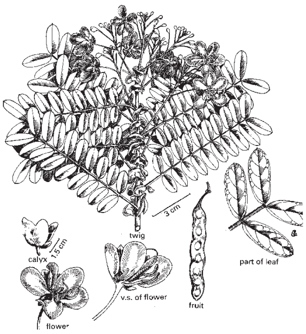
యాంటిబయాటిక్‌గా వెల్లుల్లి

వెల్లుల్లికి ప్రాచీన కాలం నుండి జానపద చికిత్సలలోనూ, అన్ని దేశాల స్థానిక వైద్య విధానాలలోనూ, ఆధునిక ప్రధాన అల్లోపతి వైద్య చికిత్సలలోనూ, పరిశోధనలలోనూ కూడా ఘనమైన చరిత్ర ఉంది. కానీ నాసపుటాలు భరించలేనంతగా ఘాటయిన వాసన వేస్తుంది గనుక, దానిని సుగంధ ద్రవ్యంగా ఏ దేశపు ప్రజలూ పరిగణించరు.

అయితే వెల్లుల్లిలో అద్భుతమైన అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయనే విషయం మీద అన్ని దేశాల ప్రజలలోనూ వైద్య విధానాలలోనూ ఏకాభిప్రాయం ఉంది.

అత్యంత ప్రాచీన మూలిక

వెల్లుల్లి మధ్యధరా సముద్ర ప్రాంతంలో పుట్టిందని అందరూ అంగీకరిస్తున్నారు. వెల్లుల్లి అవశేషాలు పది వేల సంవత్సరాల క్రితం మానవుడు నివసించిన యూరోపియన్ గుహలలో కూడా కనిపించాయి. క్రీస్తుకు పూర్వం 3500 సంవత్సరాలనాడే ఈజిప్టియన్ చక్రవర్తులను ఖననం చేసిన పిరమిడ్లలోని గదులలో వెల్లుల్లి మూలికను కూడా ఉంచారు. వ్యాధి నివారణ ఔషధంగా దీనిని క్రీస్తుకు పూర్వం మూడు వేల సంవత్సరాల నాడే వాడినట్లు సుమేరియాలో (ఇరాక్) దొరికిన మట్టిబిళ్లల మీద ముద్రించి ఉంది.



Cassia Ariculata (తుప్ప తంగేడు)

పవిత్ర మూలిక

ప్రాచీన కాలంలో ఈజిప్టియన్లు దీన్ని అధికంగా వాడేవారు గనుక వారి శ్వాస ఎప్పుడూ ఘాటైన వెల్లుల్లి వాసనలను వెదజల్లేది గనుక, గ్రీకు రచయితలు ఈజిప్టియన్లను కంపు మనుషులు అని పిలిచేవారు.

ఇప్పుడు మనం భగవద్గీత మీద, బైబులు మీద, పవిత్ర ఖురాను మీద చేయి ఉంచి ప్రమాణం చేసినట్లుగా ఈజిప్టియన్ ఫారో చక్రవర్తుల కాలంలో వెల్లుల్లి మీద చేయి ఉంచి ప్రతిజ్ఞలు చేసేవారు. అప్పటి కాలంలో ఏడు కిలోల వెల్లుల్లితో ఒక బానిసను కొనుక్కోగలిగేవారు. అంటే అది వెల్లుల్లి అంత ప్రియంగానూ బానిసలు అంత చౌకగానూ ఉన్న కాలం అన్నమాట.

పిరమిడ్ల నిర్మాణంలో పని చేసిన బానిసలు వెల్లుల్లిని రోగ నిరోధక ఆహారంగా పరిగణించేవారు. ఒక పిరమిడ్ నిర్మాణ దశలో బానిసలకు వెల్లుల్లిని ఆహారంగా అందజేయబడనప్పుడు సమ్మె జరిగిందని చరిత్రకారులు చెబుతున్నారు.

వెల్లుల్లి ఔషధ ద్రవ్యంగా వాడినట్లు ప్రపంచంలోనే అత్యంత ప్రాచీనమైన ఎబర్స్ పాపిరస్ వైద్య గ్రంథం ప్రస్తావించింది. ఇది క్రీస్తుకు పూర్వం 1500 సంవత్సరాలనాటి గ్రంథమని చరిత్రకారులు భావించు తున్నారు. దీనిలో తల నొప్పి, క్రిమికీట కాదుల కాట్లు, నెలసరి సంబంధిత నొప్పులు, పేగులలోని పురుగులు, గడ్డలు, కణతులు, హృదయ సంబంధ వ్యాధులు మొదలైన 22 రకాల రుగ్మతలకు వెల్లుల్లి ఉత్తమమైన ఔషధ పదార్థంగా వర్ణించబడింది.

గ్రీకు రోమను వైద్యులు

గ్రీకు, రోమను వైద్యులు వెల్లుల్లిని అద్భుతమైన ఔషధంగా పరిగణించేవారు. అల్లోపతి వైద్యానికి ఆద్యుడుగా చెప్పబడుతున్న హిపోక్రేట్స్ (క్రీ.పూ. 460–377) వెల్లుల్లిని అంటు వ్యాధులను నిరోధించటానికి, నయం చేయటానికి, గాయాలకు చీము పట్టకుండా ఉంచటానికి, క్యాన్సరుకు, కుష్టుకు, జీర్ణకోశవ్యాధులకు సిఫారసు చేశాడు.

నిజమైన శాస్త్రీయ ప్రథమ మూలికా వైద్యుడు డయాస్కోరైడ్స్ (క్రీ.శ. 40–90), రోమన్ సైన్య వైద్యుడు, వెల్లుల్లిని హృదయ సంబంధమైన వ్యాధులకు వాడాడు. శాస్త్రబద్ధమైన ప్రాచీన మూలికా విజ్ఞానాన్నంతటిని సంకలనంచేసిన ప్లిని (క్రీ.శ. 23–79) వెల్లుల్లిని జలుబు, దగ్గు, మూర్ఛ, కుష్టు వంటి 61 వ్యాధులకు సిఫారసు చేశాడు.

వేదాలలో వెల్లుల్లి లేదు

మన దేశంలో అత్యంత ప్రాచీనమైన గ్రంథం రుగ్వేదం, రుగ్వేదంలో ఎక్కడా వెల్లుల్లి ప్రస్థావన లేదు. మూలికల ప్రస్థావన అధికంగా ఉన్న వేదం అధర్వవేదం. అధర్వవేదంలో మూలికలకు మంత్ర తంత్రాలు జోడించిన కర్మకాండలు, చేతబళ్లు అయితే కోకొల్లలుగా ఉన్నాయిగాని వెల్లుల్లి ప్రస్థావన ఎక్కడా లేదు.

చరక సంహిత

చరకుడు వెల్లుల్లిని చర్మ రోగాలకు, వాత రోగాలకు, అంటువ్యాధులకు, లైంగిక సామర్థ్యాన్ని పెంచటానికి సిఫారసు చేశాడు. చంద్రగుప్త మౌర్యుడి కాలంలో గ్రీకు దేశంతో మన దేశానికి ఏర్పడిన రాచరిక బాంధవ్య, దౌత్య, వ్యాపార సంబంధాల వల్ల వెల్లుల్లి మన దేశంలో ప్రవేశించిందో అంతకు ముందే మన దేశంలో ప్రవేశించిందో లోతుగా పరిశోధించవలసిన విషయం.



Cassia Occidentalis (కసింద)

సుశ్రుత సంహిత

క్రీస్తుకు పూర్వం రెండవ శతాబ్దంలో రాయబడిన సుశ్రుత సంహితలో వెల్లుల్లి అజీర్తికి, హృదయ సంబంధ వ్యాధులకు, జీర్ణవాహికకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులకు, మలబద్ధకానికి సిఫారసు చేయబడింది.

వాగ్భట సంహిత

క్రీస్తుశకం ఏడవ శతాబ్దంలో వాగ్భటుడు రాసిన అష్టాంగహృదయం అనే గ్రంథంలో వెల్లుల్లి ఆకలిని పెంచుతుందని, విరిగిన ఎముకలను అతుకుతుందని, రక్తాన్ని శుభ్రం చేస్తుందని, అంతర్గత బాహ్య మొలలను, ముక్కు జలుబును నయం చేస్తుందని, దేహంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతుందని వివరించాడు.

తరువాత రచించబడిన సారంగధర సంహిత, ధన్వంతరి నిఘంటువు, బసవరాజీయం వగైరా ఇలాంటి చికిత్సలనే ప్రస్తావించాయి.

భారతీయ జానపద వైద్యాలు

పశ్చిమ దేశాలలోని మూలికా వైద్యుల లాగానే వెల్లుల్లి బహుముఖ ఔషధ గుణాలను భారతీయ జానపద వైద్యులే తమ ప్రయోగాల ద్వారాను, అనుభవ రీత్యాను వెలుగులోకి తెచ్చారు. వస్తుగుణ దీపిక, వస్తుగుణ ప్రకాశిక లాంటి గ్రంథాలు వెల్లుల్లి ఔషధ గుణాలను పేజీల తరబడి వివరించాయి.

మొదటి ప్రపంచ యుద్ధం

మొదటి ప్రపంచ యుద్ధంలో బ్రిటిష్, ఫ్రెంచి, రష్యను సైనిక వైద్యులు వెల్లుల్లి రసాన్ని యుద్ధ గాయాలను మాన్పటానికి, ఎమోబిక్ డిసెంట్రీని నయం చేయటానికి విస్తారంగా వాడారు. అప్పటికి ఇంకా యాంటిబయాటిక్ ఔషధాలు కల్పన చేయబడలేదు.

పెన్సిలిన్ ఉత్పత్తి

డాక్టర్ అలెగ్జాండర్ ఫ్లెమింగ్ 1928లో పెన్సిలిన్ ఔషధాన్ని బూజు జాతి సూక్ష్మజీవులనుండి తయారు చేశాడు. రెండవ ప్రపంచయుద్ధం నాటికి యాంటీ బయాటిక్స్, గంధక ఆధారిత ఔషధాలు విరివిగా విపణిలోకి వచ్చాయి. ఫలితంగా రెండవ ప్రపంచ యుద్ధంలో గాయాలు నయం చేయటానికి వెల్లుల్లి వాడకం ఆపివేశారు.

కానీ రెండవ ప్రపంచ యుద్ధంలో క్షతగాత్రులయిన రెండు కోట్ల మందికి పెన్సిలిన్ ఉత్పత్తులు అందించలేక రష్యన్లు వెల్లుల్లినే యాంటిబయాటిక్‌గా వాడారు. ఫలితంగా దానికి రష్యను పెన్సిలిన్ అని పేరు వచ్చింది.

వెల్లుల్లి ఔషధ గుణాలను గురించి ప్రాచీన వైద్య నిపుణులు వ్యక్తం చేసిన అభిప్రాయాలు, చేసిన చికిత్సలు ఆధునిక పరిశోధనల వల్ల రూఢి అయినాయి. అయితే ఉన్నత వర్గాలకు చెందిన యూరోపియన్లు ఘాటైన వాసన కలిగిన వెల్లుల్లి వాడకాన్ని మొరటు జీవన శైలికి, సంస్కారహీనతకు సూచికగా పరిగణించేవారు. అయినా రైతులు, కూలీలు వెల్లుల్లిని వ్యాధి నిరోధక ఔషధంగానూ, ఆహారంగానూ మెచ్చి ఎక్కువ మోతాదులోనే వాడే వారు.

వ్యాధి నిరోధిని, నివారిణిగా వెల్లుల్లి

చైనాలో మూలికల వాడకం

చైనాలో అల్లోపతి వైద్యంలాగానే సాంప్రదాయక చైనీస్ వైద్యం కూడా ప్రధాన స్రవంతి వైద్యం. అంటే సాంప్రదాయక చైనీస్ వైద్యానికి అల్లోపతి వైద్యంతో అధికారికంగా సమాన ప్రతిపత్తి ఉంది. సామాన్య చైనీస్ ప్రజానీకంలో అల్లోపతి వైద్యం మీద కన్న సాంప్రదాయక చైనీస్ వైద్యం మీదనే విశ్వాసం, అభిమానం ఎక్కువ.

వైద్యుడి దగ్గర గాని, మూలికల దుకాణం నుండి గాని, ముడి మూలికలను కొనుగోలు చేసుకుని, వాటిని ఇంటి వద్దనే పొడులుగాను, కషాయాలు గాను, నూనెలుగాను చేసుకుని వాడటం చైనీస్ ప్రజలకు అలవాటు. ఫలితంగా మూలికల పేర్లు, స్థూలంగా వాటి ఔషధ గుణాలు చైనీస్ ప్రజలకు కొట్టిన పిండి.

వెల్లుల్లి వాడకం

వెల్లుల్లిని చైనీస్ భాషలో సువాన్ అని, ఆంగ్లంలో గార్లిక్ అని పిలుస్తారు. దాని వృక్షశాస్త్రనామం అల్లియం సతీవం. దాని పుట్టుక మధ్యధరా ప్రాంతంలో అయినా అది ఇప్పుడు ప్రపంచం అంతటా విరివిగా ఆహార పదార్థంగా వాడబడుతున్నది. పశ్చిమ దేశాలలోనూ వర్ధమాన దేశాలలోనూ కూడా ఏ కిరాణా దుకాణానికి వెళ్లినా, సూపర్ మార్కెట్లలో కూరగాయల విభాగంలోకి వెళ్లినా వెల్లుల్లి తప్పనిసరిగా ప్రత్యక్షమవుతుంది. అయితే వైద్యపరంగా వెల్లుల్లిని వాడటం పశ్చిమ దేశాలలోకన్న ఆసియా దేశాలలోనే ఎక్కువ.

చైనీస్ వైద్యులు వెల్లుల్లిని దేహంలో వేడిని పెంచుతుందని, ఘాటుగా, కారంగా ఉంటుందని, రక్త ప్రసరణను వేగవంతం, త్వరితం చేస్తుందని నమ్ముతారు. ఇది పొట్టకు పెద్ద పేగుకు ప్రధానమైన ఔషధమని వారి నమ్మిక. వెల్లుల్లి ఔషధ ప్రభావాలను గురించి కూడా చైనీస్ వైద్యులకు ప్రాచీన కాలంనుండి లోతైన నిశ్చిత అవగాహన ఉంది.

వ్యాధి లక్షణాలను బట్టి వెల్లుల్లి

చైనీస్ వైద్యులు వెల్లుల్లిని అనేక వ్యాధి లక్షణాలకు సమర్థవంతమైన విరుగుడుగా వాడుతారు. నీళ్ల విరోచనాలు, రక్త విరోచనాలు, దైహిక మానసిక కంపనలు, దగ్గు తెరలు, చలి జలుబు జ్వరం, కళ్ళి వీటిలో ప్రధానమైనవి. మలబద్ధకానికి, జిగట విరేచనాలకు, రక్త విరోచనాలకు, పెద్ద పేగులో స్థానం ఏర్పరచుకుని పెరిగే నులి పురుగులకు, నెలిక పాములకు, కుళ్లిన గాయాలకు పుండ్లకు, టిబి వ్యాధికి, చర్మం మీద గుండ్రని పొడలుగా సంభవించే తామర వ్యాధికి, ఫ్లూ జ్వరానికి, రక్తహీనతకు, శ్వాసనాళాల వ్యాధులకు, కోరింత దగ్గుకు, ఆస్తమాకు, గడ్డిపుప్పొడి రేణువుల ప్రేరక ఎలర్జీవ్యాధులకు, కీళ్ళనొప్పులకు, నరాల క్షీణతకు, రక్తనాళాలు చిట్లి రక్తం చెమర్చి ఘనీభవించటానికి వెల్లుల్లితోనే చికిత్స చేస్తారు. వెల్లుల్లితో తయారు చేసిన ఔషధాలను లోనికి తీసుకొనవచ్చును. దేహం మీద పూతమందుగా వాడవచ్చును.

వెల్లుల్లి గాయాలను కుళ్లకుండా చీముపట్ట కుండా చేస్తుంది. అంటే సూక్ష్మజీవులు గాయాలలో చేరి వాటిని వ్యాధిగ్రస్థం చేయకుండా చేస్తుంది. పొట్టను, జీర్ణవాహికను సమర్థవంతంగా పనిచేసేట్లు చేస్తుంది. క్రిమి కీటకాదుల విషాలకు విరుగుడుమందుగా పనిచేస్తుంది. పేగుల్లోని అన్ని రకాల పురుగులను నిర్మూలించుతుంది.

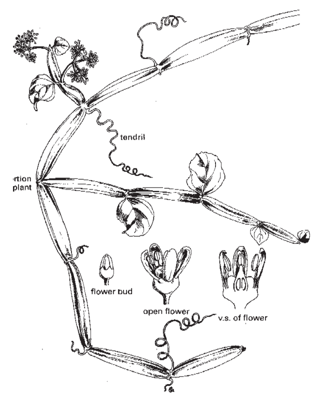
బలవర్ధక రసాయనంగా పని చేస్తుంది. రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. రక్తనాళాలను వ్యాకోచింప చేసి, శరీరం అంతటా రక్తం ధారాళంగా ప్రవహించేట్లు చేస్తుంది. జీర్ణప్రక్రియ మందగించి మలబద్ధకం ఏర్పడి నప్పుడు ఇతర మూలికలతో కలిపి వెల్లులిని వాడితే విరోచనం సాఫీగా, క్రమంగా అవుతుంది.

చైనీస్ వైద్యులు వెల్లుల్లిని సర్వరోగ నివారణిగా వాడుతారు. దేహంలోని హానికరమైన సూక్ష్మ జీవులను, అతిసూక్ష్మజీవులను నిర్మూలించటం, దేహంలోని సహాయ కారక స్వస్థకారక సూక్ష్మజీవులకు హాని చేయకపోవటం వెల్లుల్లి మూలికలోని ప్రత్యేకత.

చైనా, స్పెయిన్, ఇటలీలో వెల్లుల్లి

చైనా, స్పెయిన్, ఇటలీ, ఇతర దక్షిణ యూరపు దేశాలలో క్యాన్సరు వ్యాధి చాలా తక్కువగా సంభవించటానికి ఆయా దేశాలలోని అధిక వెల్లుల్లి వాడకమే ప్రధాన కారణమని ఆధునిక వైద్య పరిశోధకులు కూడా భావించుతున్నారు.

ఈ దేశాల ప్రజలు తేలికగా గడ్డకట్టని ఆలివ్ నూనె, వేరుశనగనూనెలను వంటనూనెలుగా వాడటమే ఈ దేశాలలో రక్తనాళ సంబంధ వ్యాధులు, క్యాన్సరు వ్యాధులు అతి తక్కువగా సంభవించటానికి కారణమని మరొక వాదన ఉంది. అతి తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలో కూడా గడ్డకట్టని వృక్ష సంబంధ వంటనూనెలు, అధిక వెల్లుల్లి వాడకం వల్ల ఈ దేశాలలో రక్తనాళాల వ్యాధులు క్యాన్సరు వ్యాధులు తక్కువగా ఉంటున్నాయాని వైద్య పరిశోధనలను సమీక్షించిన మదింపులు ఉన్నాయి.



Vitis Quadrangularis (నల్లేరు)

వెల్లులితో కాచిన నూనె

బాహ్యంగా వెల్లుల్లి క్రిమి కీటకాదుల గాట్లకు, తామరకు, అన్ని రకాల చర్మవ్యాధులకు పని చేస్తుంది. ఇందుకు వెల్లుల్లిని నూరి తీసిన రసం కాని, వెల్లుల్లిని నూరి చేసిన గుజ్జును గాని వ్యాధిగ్రస్థమయిన ప్రదేశం మీద పూయాలి. ఒక లీటరు నువ్వుల నూనెలోగాని, ఆముదంలోగాని, వేరుశనగ నూనెలోగాని 400 గ్రాముల వెల్లుల్లి గుజ్జును వేసి మరగకాచి చేసిన నూనె అన్ని రకాల కీళ్ళ వాతాలకు, నొప్పులకు, వాపులకు ఉపశమనాన్ని ఇవ్వటానికి చైనీస్ వైద్యం వాడుతుంది.

వ్యాధిగ్రస్థుల వ్యాధులను నివారించటానికి, శాశ్వతంగా నయం చేయటానికి, వ్యాధిగ్రస్థులు కాకుండా స్వస్థులుగా ఉన్నవారు భవిష్యత్తులో రక్తనాళాల, జీర్ణకోశ, కొలెస్ట్రాల్ పరమైన వ్యాధుల బారిన పడకుండా చేయటానికి కూడా చైనా వైద్యులు వెల్లుల్లిని అనుభవపరమైన ధీమాతో వాడుతారు.

మోతాదు

వ్యాధిగ్రస్థులు అయిన వారికి, కాని వారికి కూడా బహు విధాలుగా ఉపయోగపడగల వెల్లుల్లి ఎంత మోతాదులో, ఏ రూపంలో వాడాలి? టిబి వ్యాధిగ్రస్థులు వెల్లుల్లిని ఒకటినుండి నాలుగు ఔన్సుల వరకూ నియమిత క్రమంలో వాడాలని గతంలో గమనించాము.

టిబి వ్యాధిని అత్యంత బలవంతమైన అల్లోపతి యాంటిబయాటిక్స్ కన్న త్వరగానూ, పునరావృతం కాకుండానూ, సంబధిత దుష్ఫలితాలు లేకుండాను వెల్లుల్లి నయం చేయగలదని ఇప్పటికే వివరంగా తెలుసుకున్నాము. ఇతర వ్యాధులకు వెల్లుల్లి అంత పెద్ద మోతాదులలో వాడనవసరం లేదు. సాధారణ ఆరోగ్యం సంతృప్తికరంగా ఉన్నవారు నిత్యమూ ఒకటి నుండి అయిదు వెల్లుల్లి గర్భాలు లోపలికి తీసుకోవాలని చైనీస్ వైద్యులు చెబుతారు.

వెల్లుల్లి రక్త ధమనులు కుంచించుకు పోవటం, పూడి పోవటం, గట్టిపడటం లాంటి వ్యాధులను నిరోధించగలదని, కొన్ని రకాల క్యాన్సరు వ్యాధులను కూడా నిరోధించగలదని చైనీస్ వైద్యులు ప్రాచీన కాలం నుండి నమ్మారు. నవీన అల్లోపతి వైద్య పరిశోధనలు కూడా ఈ విషయాలను రూఢీ చేశాయి.

అయితే చైనాలోనూ, దూరప్రాచ్య దేశాలలోనూ, పశ్చిమ దేశాలలోనూ కూడా వెల్లుల్లి పాయలు, వాటిలోని గర్భాలు చాలా పెద్దవిగానూ, బరువుగానూ, రసపూరితంగానూ ఘాటుగానూ ఉంటాయి. వాటితో పోల్చితే మనదేశంలోని వెల్లుల్లిపాయలు, వాటిలోని గర్భాలు చాలా చిన్నవిగాను, తేలికగాను, రసహీనంగానూ

ఉంటాయి. కనుక మనం వెల్లుల్లి గర్భాలను ఎక్కువ సంఖ్యలో వాడవలసిన అవసరం ఉంది. ఆరోగ్యవంతులు తమ బరువును బట్టి రెండు నుండి నాలుగు గ్రాముల వెల్లుల్లి వాడితే వ్యాధి నిరోధక శక్తి బలంగా ఉంటుంది. వ్యాధిగ్రస్థులు వెల్లుల్లిని ఎంత మోతాదులో వాడాలనేది వైద్యుడు సిఫారసు చేస్తే మంచిది.

మన దేశంలో వెల్లుల్లి వాడకం

ఇండియాలో మన రాష్ట్రంలో కూరలను తాలింపు పెట్టి మసాలా వాసనలు కల్పించటానికి, ఊరగాయ పచ్చళ్ల వాసనకు, పచ్చళ్లు దీర్ఘకాలికంగా నిలువ ఉంచటానికి వెల్లుల్లిని ఎక్కువగానే వాడుతాము. అయినా వంట ప్రక్రియలలో వెల్లుల్లి ఔషధ గుణాలు నిర్మూలించబడుతాయి. ఊరగాయపచ్చళ్ళలో ఉప్పు, నూనె అత్యధిక మోతాదుల్లో వాడుతాము. గనుక వెల్లుల్లి ఔషధ ప్రభావాలు మన మీద అంతగా కనిపించవు.

ఔషధంగా తీసుకోవాలి

పశ్చిమ దేశాలలో వెల్లుల్లి నుండి నీరు తీసివేసి, వాసన పోగొట్టి, ఏడెనిమిది మాసాలు నిలువ చేసే క్యాప్సుల్స్ రూపంలో వాడుతారు. ఇందువల్ల శ్వాసలో వెల్లుల్లి వాసన రాకుండా ఉంటుంది. ఏ మూలిక అయినా సరే తాజా మూలికలో ఉన్నంత ఔషధ ప్రభావం ఉత్పత్తి ప్రక్రియకు లోను చేసిన మూలికలో ఉండదు.

దగ్గు మందు

వ్యాధి తీవ్రమైనది అయి ఔషధం మరింత ప్రభావవంతంగా ఉండాలంటే,60 గ్రాములు కచ్చాపచ్చాగా దంచిన వెల్లుల్లిని ఒక స్టెయిన్‌లెస్ స్టీలు పాత్రలో ఉంచి దానిమీద ఒక అరలీటరు కళపెళా కాగుతున్న నీళ్లను పోయాలి. దాన్ని ఓ పదిగంటలు ఊరనిచ్చి అందులో ఒక టేబుల్ స్పూను యాపుల్ సైడర్ వెనిగర్‌ను కలపాలి. ఆ తరువాత దానిలో తేనె కలిపి సిరప్‌లాగా తయారు చేయాలి. ఇది మార్కెట్‌లోదొరికే అన్ని దగ్గుమందుల, సిరప్‌ల కన్న శక్తివంతంగా పని చేస్తుంది. గొంతులోనూ శ్వాస నాళాలలోనూ అంటుకొని తెగిరాని కఫాన్ని తెంచి బయటికి వచ్చేట్లు చేస్తుంది.

జలుబు, సైనుసైటిస్

ఇలాంటి కషాయాన్ని చప్పరించుతూ నెమ్మదిగా తాగాలి. ఇలాంటి కషాయాన్ని తయారు చేయటానికి అరలీటరు మరుగుతున్న నీళ్లకు నాలుగునుండి ఎనిమిది వెల్లుల్లి గర్భాలు నలగగొట్టి వేయాలి. అది పది నిముషాలు నానిన తరువాత వడకట్టి గంటకు ఒకసారి ఒక అరకప్పు తాగవచ్చును. ఇలాంటి వెల్లుల్లి కషాయం వల్ల తమ జలుబు, దగ్గు నయం అయినాయని అధిక శాతం రోగుల వ్యాధి చరిత్రలు తెలుపుతున్నాయి.

ఉక్కింత దగ్గు

ఛాతిని బాధించే పొడి ఉక్కింత దగ్గుకు ఒక భాగం తాజాగా తీసిన వెల్లుల్లి రసానికి రెండు భాగాలు సోయాబీను నూనెను గాని, నువ్వుల నూనెను గాని, వేరుశనగనూనెను గాని కలిపి ఛాతి మీద, వీపు మీద ప్రతి రాత్రి నిద్రపోయేముందు మసాజ్ చేయాలి. దీనితోపాటు వెల్లుల్లి రసాన్నిగాని, కషాయాన్నిగాని లోనికి కూడా తీసుకుంటూ ఉంటే వ్యాధి నివారణ త్వరితమౌతుంది.

వెల్లుల్లిని భోజనంతో కలిపి కాకుండా ప్రత్యేకంగా ఔషధంగా తీసుకోవాలని, దానిని వంట ప్రక్రియకు లోను కానీయకుండా తాజా వెల్లుల్లిని రసంగా తీసిగాని, గుజ్జుగా చేసిగాని సలాడ్‌లో కలిపి గాని, పెరుగులో కలిపిగాని, తీసుకోవాలని చైనీస్ వైద్యం సిఫారసు చేస్తోంది.

జలుబు, దగ్గు, గొంతు పచ్చి పుండుకావటం, గొంతు బొంగురు పోవటం, ఆస్తమా, శ్వాసనాళాలు వ్యాధిగ్రస్థమైతే సాంప్రదాయక చైనీస్ వైద్యులు వెల్లుల్లిపాయ నుండి తజాగా తీసిన రసాన్ని సమభాగం తేనెతో కలపి వ్యాధి తీవ్రతనుబట్టి, గంటకు ఒకసారి, ఒక టీ స్పూనును నెమ్మదిగా చప్పరిస్తే ఉపశమనం కలుగుతుందని ఈ వ్యాధులు పూర్తిగా నయం అవుతాయని చైనీస్ వైద్యులు చెబుతారు.

వెల్లుల్లితో పలుచని కషాయం, అంటే టీలాగా చేసుకుని, దానిని వ్యాధి తీవ్రతనుబట్టి రెండు మూడు గంటలకు వాడితే దగ్గు, జలుబు సైనుసైటిస్, ముక్కులు బిగవేయటం లాంటివి నయం అవుతాయి.

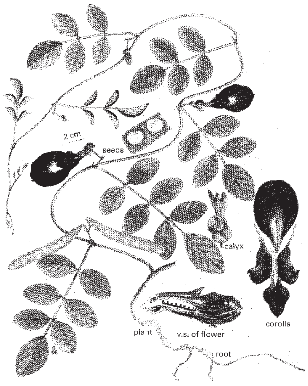
శ్వాసకోశ వ్యాధులకు సాంప్రదాయక చైనీస్ వైద్యం వెల్లుల్లితో తరతరాలుగా చేస్తున్న చికిత్సలు ప్రభావ వంతమైనవేనని ఆధునిక అల్లోపతి వైద్యులు కూడా ఒప్పుకుంటున్నారు.

టాన్సిలైటిస్

60 గ్రాముల క్లారీ సేజ్ ఆకు, ఒక టేబుల్ స్పూను తాజా వెల్లుల్లి రసం, ఒక అరలీటరు కళాపెళా మరుగుతున్న నీరు కలిపి మూతపెట్టి ఒక అరగంట నాననిచ్చి, ఆ తరువాత వడకట్టి రోజుకు నాలుగు పర్యాయాలు తీసుకుంటే టాన్సిలైటిస్ కచ్చితంగా నయం అవుతుంది. ఈ కషాయాన్నే నోటిలో పోసుకుని గొంతు కూడా తడిచేట్లుగా పుక్కిలించితే పరిస్థితి మరింతగా మెరగవుతుంది.

ముక్కు బిగవేయటం

ఒక టీస్పూను వెల్లుల్లి నూరి చేసిన గుజ్జు, ఒక టీ స్పూను యాపుల్ సైడర్ వెనిగర్ కలిపి, ఒక అరలీటరు మరుగుతున్న నీళ్లలో వేసి, తువ్వాలు కప్పుకుని, ఆవిర్లు ముక్కుతో పీల్చితే ముక్కులోని శ్వాసరంధ్రాలు క్లియర్ అవుతాయి. ఇలా ఆవిరి పట్టటం ఎంత తరచుగా అవసరం అయితే అంత తరచుగానూ చేయవచ్చు.



Clitoria ternatea (శంఖపుష్పి)

అల్లోపతి వైద్య పరిశోధనలు

డాక్టర్ క్రిస్టిన్ నోల్ఫి జలుబు, దగ్గు, జ్వరంతో సహా టాన్సిల్సు వాయటం, గవద బిళ్ళలు ఏర్పడటం, సైనస్ సంచులు వ్యాధిగ్రస్థం కావటం, ఫెరింజైటిస్, లెరింజైటిస్, బ్రోంకైటిస్ లాంటి వ్యాధులకు అన్నింటికీ వెల్లుల్లి అల్లోపతి యాంటి బయాటిక్స్ కన్న త్వరగా, చౌకగా సమర్థవంతంగా పని చేస్తుందన్నారు.

డాక్టర్ హెచ్. ఎఫ్. కోటిన ఎం.డి, డాక్టర్ డెవిడ్ స్టెయిన్ ఎం.డి. 'న్యూయార్క్ ఫిజిషియన్' అనే మెడికల్ జర్నల్‌లో ఒక వ్యాసం రాస్తూ తాము ఆస్తమా, బ్రోంకైటిస్, చలిజ్వరం, ఫెరింజైటిస్ వగైరా వ్యాధులతో భాదపడుతున్న పన్నెండు మంది రోగులకు వెల్లుల్లితో చికిత్స చేయగా ఒక మాసం లోపు గానే అందరికీ నయం అయిందని, కొందరికి వారం రోజులలోనే ఉపశమనం కలిగిందని రాశారు.

డాక్టర్ డి. మెక్‌డఫ్పీ తాను వెయ్యిమందికి పైగా టిబి పేషంట్ల మీద 56 రకాల చికిత్సలు ప్రయోగించానని, వాటి అన్నింటి లోనూ వెల్లుల్లి చికిత్స అత్యంత ప్రభావ వంతంగా పని చేసిందని, దేహంలో ఏ భాగంలోనైనా టిబి వ్యాధిని వెల్లుల్లి నయం చేయగలదని చెప్పారు.

టిబికి వెల్లుల్లి చికిత్సలు

కెల్స్ హాస్పిటల్, డబ్లిన్, ఐర్లండ్‌లో పని చేస్తున్న డాక్టర్ మించిన్ తాను టిబి పేషంట్లకు వెల్లుల్లితో చికిత్సలు చేశానని, దానిని వాసన చూసే ఔషధంగానూ, లోనికి తీసుకునే ఔషధంగానూ, ఛాతిమీద వీపుమీద లేపనంగా వాడానని టిబి సూక్ష్మజీవులను నిర్మూలించగల శక్తి వెల్లుల్లికి ఉందని నివేదికలు ప్రచురించారు.

ఫ్లూ వ్యాధి నిరోధిని

సాధారణంగా జలుబు, టాన్సిలైటిస్, ఇన్‌ఫ్లూయెంజా వగైరా వ్యాధులను కలుగజేసే సూక్ష్మజీవులు, అతి సూక్ష్మజీవులు నోటిలోనూ గొంతులోనూ ఉన్న మృదుభాగాలగుండా దేహంలోకి ప్రవేశించుతాయి. వెల్లుల్లి రసంతో కలిపిన ద్రవంతో తరచుగా పుక్కిలించితే ఆ వ్యాధులు ఆదిలోనే నిర్మూలించబడుతాయి.

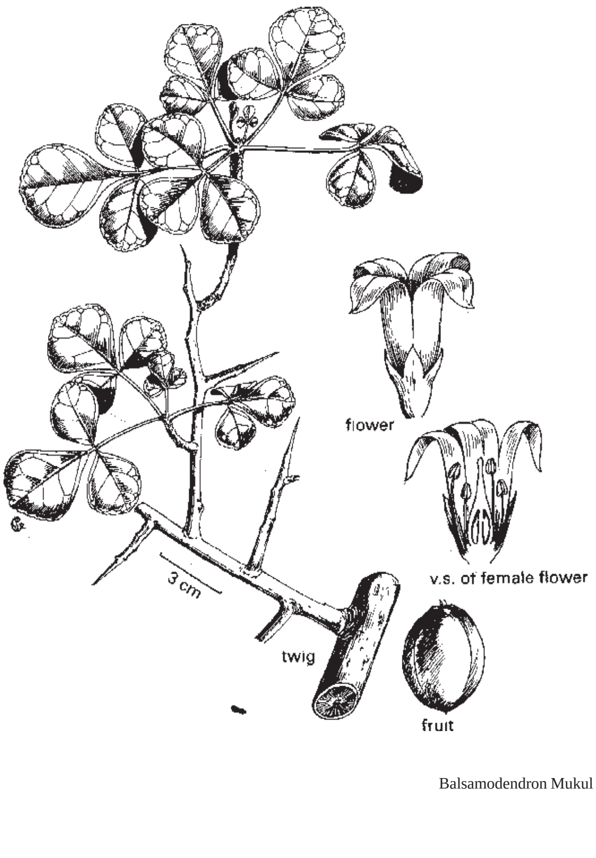
అనాదిగా మూలికా వైద్యులు జానపద వైద్యాలు గుర్తించిన వెల్లుల్లి ఔషధ గుణాలను అల్లోపతి వైద్యం, హోమియోపతి వైద్యం కూడా రూఢి చేయటం ముఖ్యంగా గమనించవలసిన విషయం. అన్ని వైద్య విధానాలు గుర్తించి వాడుతున్న ఇలాంటి మూలికలు చాలా అరుదు.

హోమియోలో వెల్లుల్లి

జానపద మూలికా చికిత్సల సత్ఫలితాలను గుర్తించి ఆ మూలికల ముడి సారాలను ఆరోగ్యవంతుల మీద ప్రయోగించి వాటి ప్రభావాలను గమనించి హోమియో వైద్యం ఆయా వ్యాధి లక్షణాలకు ఆయా మూలికలను ఔషధాలుగా

కల్పన చేసింది. మూలికా వైద్యం మూలికల ముడి సారాన్ని ఔషధంగా వాడితే హోమియో వైద్యం ఆ ముడి సారాన్ని జలీకరించి ఎంత పలుచన చేస్తే అంత ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని భావించుతుంది. రెండు రకాల ఔషధాలను తను స్వస్థం కావటానికి ఉపయోగించుకోగలగటం ప్రకృతి నిర్మిత మానవ దేహంలోని గొప్పదనం.

హోమియో వైద్యం వెల్లుల్లి చిన్న పేగులోనూ పెద్దపేగులోనూ కదలికను పెంచి జీర్ణశక్తిని పెంపొందించుతుందని, వాటిలో ఉన్న సూక్ష్మజీవులను, పురుగులను నశింపజేస్తుందని చెబుతుంది. వెల్లుల్లికి కొలిస్టిరోల్‌ను గణనీయంగా తగ్గించగలిగిన, రక్తనాళాలను వ్యాకోచింప చేయగలిగిన శక్తి ఉంటుందని, దీనిని ఔషధంగా వాడిన 30−45 నిముషాలకే అధిక రక్తపోటును తగ్గించగలదని చెబుతుంది. అరుచిని, ఆకలి మాంద్యాన్ని నయం చేసి, గొంతులోంచి కళ్ళిని తెగిపడేట్లు చేస్తుంది. అధికంగా మాంసం తిని తక్కువగా నీళ్ళు తాగే వారికి కూడా ఇది ఔషధంగా ఉపయోగపడుతుంది. పిరుదులలోని, కంటిభాగంలోని నొప్పులను నయం చేస్తుంది. ఊపిరితిత్తులలో సంభవించే క్షయ వ్యాధి మీద ఇది సమర్థవంతంగా పని చేస్తుందని హోమియో వైద్యం కూడా చెబుతుంది. హోమియో వెల్లుల్లి ఔషధం వల్ల దగ్గు తగ్గి కళ్ళి తెగిపడుతుంది. జ్వరం తగ్గుతుంది. దేహం బరువు పెరుగుతుంది. గాఢ నిద్రపడుతుంది.



Balsamodendron Mukul (గుగ్గిలం)

జీర్ణకోశ వ్యాధులు

జీర్ణవాహిక కందటం, పూయటం, ఆహారం గొంతులోనికి వెనక్కు రావటం, అధిక ఆమ్లత్వం, అజీర్తి, ఆకలి లేమి, కడుపులోనూ పేగుల్లోనూ నొప్పులు, అపాన వాయువు, మలబద్ధకం, మూలశంకలు, ఎపిండిసైటిస్, పేగులలో బుడగలు లాంటివి ఏర్పడి మలం వాటిలో ఇరుక్కునిపోయి కుళ్లి పోవటం (డైవర్టిక్యులేటిస్), అన్నవాహిక లోనూ, జీర్ణాశయంలోనూ, పేగులలోనూ పుండ్లు, నీళ్ల విరేచనాలు,రక్త విరేచనాలు, బంక విరేచనాలు మొదలైన వ్యాధులు జీర్ణవాహికకు సంబంధించిన వ్యాధులు. ఇవి మన దేశంలో చాలా ఎక్కువ శాతం మందిని బాధించేవి కూడా. వాస్తవానికి ఇవి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా, ప్రధానంగా అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలోనూ, వర్ధమాన దేశాల పట్టణ ప్రాంతాలలోనూ ఎక్కువగా సంభవిస్తున్నాయి.

అల్లోపతి వైద్యం

అల్లోపతి వైద్యంలో పై వ్యాధులకు అత్యాధునికమైన పరీక్షా పరికరాలు, వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు, అత్యంత శక్తివంతమైన సూక్ష్మజీవి సంహారకాలు, జీర్ణవాహికలోని సహజ రసాయనిక పర్యావరణాన్ని గణనీయంగా మార్పు చేయగల కృత్రిమ రసాయన ఔషధాలు ఉన్నాయి. అయినా గణనీయమైన శాతం మంది పేషంట్లకు ఎసిడిటి, అపాన వాయువు, అల్సర్లు తేలికగా చికాకుపడే పేగులు, మూలశంకలు వగైరా విషయాలలో అల్లోపతి వైద్యం తాత్కాలిక ఉపశమనం తప్ప శాశ్వత నివారణ కలిగించటం లేదు. ఇంత ఆధునిక శాస్త్రీయ వైద్యం వీటిని నయం చేయలేనప్పుడు మూలికా వైద్యం వీటిని శాశ్వతంగా ఎలా నయం చేయగలదని చాలా మంది ప్రశ్నించుతారు.

జీర్ణప్రక్రియ సమర్థవంతంగా జరుగనప్పుడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగటం, రక్తధమనులు కుంచించుకు పోవటం, గట్టిపడటం, కీళ్లనొప్పులు, గౌటు, రక్తపోటు వగైరా వ్యాధులు సంభవించవచ్చును. నాగరిక సమాజంలో సంభవించే అనేక వ్యాధులకు జీర్ణవాహిక వ్యాధులే మొదటి మెట్టు అవుతాయి.



Curculigo Orchioides (నేలతాడి)

అజీర్తి

పొట్టకు సంబంధించిన అనేక రుగ్మతలను రోగ లక్షణాలను మనం అజీర్ణం అని పిలుస్తాం. అదరాబాదరా ఆహారం తీసుకోవడం, జిహ్వా చాపల్యంతో ఆహారం అధికంగా తీసుకోవడం, ఆహారంలో పోషక పదార్థాలు సమతూకంలో లేక పోవటం, మనస్సు వత్తిళ్ళకు గురి అయి అందోళన పడటం వగైరా అజీర్ణానికి కారణాలని అన్ని వైద్య విధానాలు అంగీకరించుతున్నాయి. అజీర్తి వలన భోజనానంతరం పొట్ట ఉబ్బటం, ఆమ్లత్వము ఏర్పడటం, వికారం, అరుచి, కడుపునొప్పి రావటం, అపానవాయువు పొట్టను చిన్న పేగును పెద్దపేగును కూడా బాధించడం, మలబద్ధకం ఏర్పడటం ఒకదాని తర్వాత మరొకటి జరుగుతాయి.

మానసిక వత్తిళ్ళు అందోళనలు, అయోమయత్వం, అమిత భోజనం, ప్రధాన పోషక పదార్థాలు వాంచనీయమైన నిష్పత్తులలో అందకపోవటం, అదరాబాదరా భోజనం, మందకొడి జీవితం, వ్యాయామలేమి వగైరా అజీర్తి, అల్సర్లు వ్యాధులకు మూలకారణాలని ఇప్పటికే గమనించాం. భోజనం పూర్తి అయిన తరువాత, చిరుతిండ్లు తిన్న తరువాత, తియ్యటి చల్లని పానీయాలు సేవించిన తరువాత వెంటనే పళ్లు చిగుళ్లు శుభ్రం చేసుకోకపోవటం వల్ల, నాలుక గీసుకోకపోవటం వల్ల, అత్యంత శక్తివంతమైన సూక్ష్మజీవి సంహారక అల్లోపతి ఔషధాలకు లొంగని చిగుళ్ళ వ్యాధులు సంభవించుతాయి. అందువల్లనే ఈ వ్యాధులకు మూల కారణాలను గుర్తించి వాటి నిర్మూలనకు ఔషధాలు వాడకుండా, చికిత్సలు చేయకుండా ఈ వ్యాధులు ఒక పట్టాన నయం కావు. మూలకారణాలను నిర్మూలించగల అతి సామాన్యమైన మూలికా ఔషధం కూడా అతి దీర్ఘకాలిక గడ్డు వ్యాధులను కూడా నయం చేయగలదని అమెరికన్ ప్రివెన్షన్ మ్యాగజీను నిర్వహించిన సర్వేక్షణలు నిరూపించాయి.

చిగుళ్ళ వ్యాధులు

చిగుళ్ళు వాచి, కంది, పుండ్లుపడి, రక్తమూ చీము కారుతూ, చిగుళ్ళు పళ్ళను గట్టిగా పట్టి ఉంచగల శక్తిని కోల్పోయినప్పుడు, సరికొత్త సూక్ష్మజీవి సంహారక ఔషధాలకు చిగుళ్ళు వ్యాధులు లొంగనప్పుడు, సహజమైన పళ్ళను పీకి కృత్రిమ పలు వరుసను కడితే చిగుళ్ల వ్యాధి శాశ్వతంగా నయం అవుతుందనే అభిప్రాయం విశ్వాసం కొంతమంది దంత వైద్యులలో ఉంది.

మూలికా వైద్యం అజీర్తి ఏర్పడిన తర్వాత దానికి ఔషధాల చికిత్సల కోసం వెదుకులాడటం కన్న, జీర్ణవ్యవస్థ సమర్థతకు తీసుకోవలసిన ఈ కింది ప్రాథమిక జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం శ్రేయస్కరమని చెబుతుంది.

అమితమైన ఆహారం, ఆహారపదార్థాల్ని వ్యర్థం చేయడమే కాకుండా, దాని జీర్ణానికి కావలసిన జీర్ణ రసాలు సమపాళ్ళల్లో జీర్ణకోశానికి అందక భారమై అనారోగ్యాన్ని కొని తెచ్చుకున్నట్లవుతుంది.

ఆహార పదార్థాలు పుష్కలంగా పోషక పదార్థాలు కలిగి ఉన్నవే అయినా, అన్ని పదార్థాలు అందరి తత్వానికి పడవు. తమకు ఏయే పదార్థాలు జీర్ణించుకోవడం

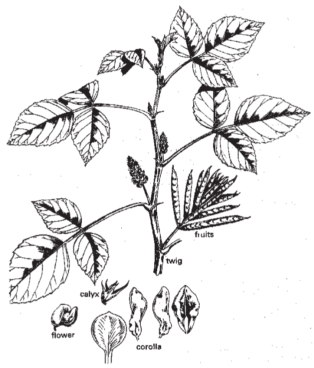
జామ ఆకు రసం, లేక కషాయం రోజుకు మూడుసార్లు పుక్కిలించుతూ, పళ్ళు, చిగుళ్ళు నాలుక ఎల్లప్పుడూ శుభ్రంగా ఉంచుకుంటే ఎంత తీవ్ర మయిన చిగుళ్ళ వ్యాధులయినా శాశ్వతంగా నయం అవుతాయని, చిగుళ్లు శక్తివంత మయి పళ్లు గట్టిపడతాయని మా రోగుల వ్యాధి చరిత్రలు నిస్సందేహంగా నిరూపించు తున్నాయి.

జీర్ణ ప్రక్రియ సాఫీగా జరగడానికి ప్రతిరోజూ నిద్రలేవగానే ఒక గ్లాసు మంచినీళ్లు, నిద్రపోయే ముందు ఒక గ్లాసు, పగలల్లా గంటకు ఒక గ్లాసు, మంచినీళ్ళు తాగడం అవసరం. కాఫీ, టీ, రసాయనాలు కృత్రిమ తీపి పదార్థాలు కలసిన శీతల పానీయాలూ మంచినీళ్లుగా పరిగణించడం సవ్యం కాదు. ఆహారం తీసుకోవటానికి ముందు ఒక అరగంట, తర్వాత ఒక గంట వరకు మంచినీళ్లు తాగడం జీర్ణ ప్రక్రియను కుంటు పరుస్తాయి.

కష్టంగా ఉందో గమనించుకుని ఆయా పదార్థాలు తక్కువగా తినటమో, తినకుండా ఉండటమో ఆరోగ్యానికి మంచిది.

సాధారణ వాతవరణంలో, శరీర సాధారణ ఉష్ణోగ్రత కన్న అతి చల్లగా ఉన్న ఆహారం, అతి వేడిగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల దానిని శరీర వేడిమికి సమం చేసుకోవటానికి శరీర వ్యవస్థ శ్రమించాల్సి వస్తుంది. అయితే బయటి వాతావరణం అత్యంత వేడిమిగా ఉన్నా, శీతలంగా ఉన్నా అలాంటి పదార్థాలు శరీర వేడిమిని నార్మల్‌గా ఉంచే ప్రక్రియకు తోడ్పడుతాయి.

ఆహారాన్ని సావధానంగా మనశ్శాంతితో ప్రతి ముద్దనూ నమిలి మింగటం, ఆహారం తీసుకుంటున్నప్పుడు వార్తా ప్రత్రికలు, పుస్తకాలు, పనికి సంబంధించిన డాక్యుమెంట్లు చదవకుండా ఉండటం అవసరం. అలా కాని పక్షంలో జీర్ణవ్యవస్థ కుంటుపడుతుంది.



Cyamopsis Tetragonoloba (గోరుచిక్కుడు)

పొగతాగటం, లిక్కరు మితిమీరి తీసుకోవటం, వక్కపొడి, పాన్, గుట్కా వగైరా తరచుగా తీసుకోవడం కూడా జీర్ణ వ్యవస్తకు హానికరమే. అలాగే కాఫీ, టీ, కోకో, కృత్రిమ రసాయనాలు మిళితమయిన శీతల పానీయాలూ, జీర్ణాశ్రయంలోని అమ్ల క్షార నిష్పత్తిని అతలాకుతలం చేసి జీర్ణప్రక్రియను కుంటుపరుస్తాయి. ఇలాంటి పదార్థాలను అరుదుగానూ, అప్పుడప్పుడూ తీసుకుంటే, వాటి ప్రభావానికి తట్టుకుని, సాధారణ స్వస్థతను పునరుజ్జీవింపచేసుకునే శక్తి, ప్రకృతి శరీర వ్యవస్థకు ఇచ్చింది. వీటిని తరచుగా అధిక మోతాదుల్లో తీసుకుంటూ ఉంటే, అంతర్గత అవయవాలలో ఏదో ఒకటో అంతకన్న ఎక్కువో వ్యాధిగ్రస్థం కావటం, వాటి ప్రభావం మిగతా ప్రక్రియల మీద పడటం తప్పని సరిగా జరుగుతుంది.

పై విషయాలన్నింటినీ చాలా జాగ్రత్తగా ఉన్నవారు కూడా ఆకస్మికంగా అజీర్తి వ్యాధికి గురి అయ్యే అవకాశాలు మనకు సాధారణంగా లభ్యమయ్యే కల్తీ ఆహార పానీయాలవల్ల కలుగుతున్నది. ఫ్యాక్టరీ తయారిత ఆహారపానీయాలు, పంటల మీద వాడుతున్న కృత్రిమ రసాయన క్రిమిసంహారకాలు, కలుషిత నీరు ఇందుకు కారణాలు. అయినప్పటికీ ఆహారంలో పోషకవిలువలను పెంచుకోవటం ఈ కింది విధంగా సాధ్యమే.

బియ్యం, గోధుమల లాంటి ధాన్యాలను రిఫైన్డ్ పిండి పదార్థాలుగా కాక, పీచు పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉన్న సంక్లిష్ట పిండి పదార్థాలుగా వాడటం, కాయగూరలు ఆకుకూరలు పండ్లు అధికంగా తీసుకోవటం, క్రమం తప్పని వ్యాయామం జీర్ణశక్తి పటిష్టం చేస్తాయి.

మూలికా వైద్యం అజీర్తి వ్యాధికి చికిత్సచేయటానికి అది తాత్కాలికమో, దీర్ఘకాలికమో అది అధిక ఆహారంవల్లనో, పోషక విలువలు లేని ఆహారం వల్లనో, కలుషిత ఆహారం వల్లనో, తెలుసుకుని ఔషధాలను చికిత్సా విధానాలను రూపొందిస్తుంది.

మిరపకాయలు, పచ్చి బొప్పాయి ముక్కలు, అల్లం, యష్టి మధు, రుబాబ్ మూలికలు లాలాజల ఉత్పత్తిని పెంచి పిండి పదార్థాలు జీర్ణం కావటానికి తోడ్పడతాయి. బెర్బరీ, సెంటావరి, జెంటియన్, గోల్డెన్ సీల్, దవనంలాంటి మూలికలు ఆకలిని

పశ్చిమ దేశాల మూలికా వైద్యంలో అజీర్తిని నిర్మూలించ టానికి, జీర్ణవస్థను పటిష్టంచేయ టానికి చాలా మూలికలు ఉన్నాయి. వీటిలో చాలా వరకు, ఆహార పదార్థాలుగా వాడేవే. వీటిలో కొన్ని జీర్ణవ్యవస్థలోని వివిధ భాగాలను ఉత్తేజపరిచి సమర్థవంతం చేస్తాయి. మరికొన్ని మూలికలు జీర్ణవ్యవస్థ లోని కొన్ని భాగాలను ప్రకోపించ కుండా చేసి స్వాంతపరుస్తాయి.

పెంచుతాయి. మెంథాల్ ఆయిల్, చామోమిల్లా, సెయింట్‌జాన్, బెర్బరీ బ్లూఫ్లాగ్‌లాంటి మూలికలు కాలేయాన్ని సమర్థవంతం చేసి జఠరరస ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. కలబంద, కాస్కారా సర్గాడా, సునాముఖి లాంటి మూలికలు మలవిసర్జనను క్రమబద్ధం చేస్తాయి. పశ్చిమ దేశాల మూలికావైద్యులు వాడే మూలికలలో సగానికి సగం మూలికలు మన దేశంలో విరివిగా దొరికే మూలికలే అన్న విషయం గమనార్హం.

సాంప్రదాయక చైనీస్ వైద్యం, జీర్ణరసాలు సమతూకంలో లేనందువల్ల, ఆహారం జీర్ణాశయంలో స్థంభించుతుందని, ఆహారంలో తీపి పులుపు పదార్థాలను కలిపి తినమని చెబుతుంది. అజీర్తిని నయం చేయటానికి ఆక్యుపంక్చర్, ఆక్యుప్రెషర్, మసాజ్ ప్రక్రియలను వాడుతుంది. హాథార్న్ బెర్రీస్, పండ్ల తోలులోపలి భాగంలోని మెత్తని పిట్టు, పచ్చి గరిక గడ్డి, చామోమిల్లా మూలికలను ఔషలుగా వాడుతుంది. చైనీస్ సాంప్రదాయక వైద్యపు మూలికలను కొన్నింటిని యూరోపియన్ మూలికావైద్యం వాడటం కూడా గమనించదగిన విషయం.

మునగ ఆకు, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, జీలకర్ర, సోంఫ్, విలాయతి సోంఫ్, వాము, ఇంగువ సమపాళ్లలో కలిపి దోరగా వేయించి, పొడిచేసి నిలువ ఉంచుకుని అవసరం అయినప్పుడు అర టీస్పూను వాడుకోవచ్చు. ఈ పోడినే మునగ ఆకు రసంతోనూ, నిమ్మకాయ రసంతోనూ కలిపి బఠాని గింజసైజు మాత్రలు చేసి పేషెంటు దేహ దారుఢ్యాన్ని బట్టి వాడుకోవచ్చు. అల్లపు రసం, నిమ్మకాయ రసం, తేనే మిశ్రమం, అలాగే అల్లపు రసం, సైంధవ లవణం మిశ్రమం, తేలికగా ఇంటిలోనే చేసుకోగలిగిన ఔషధాలు. అజీర్తి ఇతర రుగ్మతలతోనూ, రోగ లక్షణాలతోనూ కలిసి ఉన్నప్పుడు వైద్యుడిని సంప్రదించడం తప్పనిసరి అవుతుంది. తాత్కాలికమైనా, దీర్ఘకాలికమైనా అది ఏర్పడటానికి కారణాలేమైనా అజీర్తిని నిర్లక్ష్యం చేయడం సరికాదు.

అజీర్తిని నయం చేయటానికి మన దేశంలో మూలికలు కోకొల్లలుగా ఉన్నాయి. అవి చరకుడి కాలం నుండి గుర్తింపు పొందినాయి. వృక్ష సంబంధమైన కర్పూరం కలిపిన నీళ్లు, తులసి పసరు, తులసి కాషాయం, వాము, సైంధవ లవణం కలిపి కాచిన కషాయం, బ్రహ్మి సమూలం సైంధవ లవణం కలిపి కాచిన కషాయం చాలా తేలికగా ఎవరికి వారు తయారు చేసుకోగల ఔషధాలు.

నీడలో ఎండబెట్టిన పుదీన, కరివేప, కొత్తిమీర ఆకులపొడి, వాము జీలకర్రల పొడి అన్నీ సమపాళ్లలో కలిపి తీసుకొన వచ్చును.



Cyperus Rotundus (తుంగముస్త)

అజీర్తికి చికిత్సలు

ఎసిడిటి, (ఆమ్లత్వము) అజీర్తి, అపానవాయువు, మలబద్ధకం వగైరా వ్యాధి లక్షణాలకు మూల కారణాలు ఏమిటో, వాటిని నిర్మూలించటానికి పూర్తిగా, శాశ్వతంగా నయంచేయటానికి అన్ని రకాల ప్రాథమిక, సూక్ష్మ పోషక పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు ఎలా తీసుకోవాలో గమనించాం. పోషక పదార్థాలు సరైన నిష్పత్తులలో ఉండటం అంటే జిహ్వాచాపల్యం కోసం ఉప్పు, పంచదార, కొవ్వు–నూనె లాంటివి మితిమీరి తీసుకోకుండా ఉండటం అని అర్థం చేసుకోవాలి. మనం అనుదినం తీసుకునే ఆహార పదార్థాలు ఎన్ని రకాలకు చెందినవి అయితే అంత మంచిది. ఎంత తాజావి అయితే అంత మంచిది.



Cymbopogon Citrates (Lemon Grass) (నిమ్మగడ్డి)

ఆహార పదార్థాలు వంటకాలు

ప్రపంచంలో మానవుడు ఎన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలనూ, ఎన్ని రకాల వంటకాలనూ తింటాడో వివరంగా గమనించితే మానవ జీర్ణవాహిక ఎంత సమర్థవంతమయిందో అర్థమవుతుంది. ప్రపంచంలో ఇంకా పచ్చికారం తినే ప్రజలు, దుంపలు, వేర్లు, కాయలు, పండ్లు తినే ప్రజలు ఉన్నారు. నూనె, పంచదార, కూరగాయలు అసలు వాడని ప్రజలు ఉన్నారు. మిరియాలు, మిరపకాయలు, సుగంధద్రవ్యాలు అసలు వాడని ప్రజలు కొంతమంది ఉంటే అవి లేకుండా భోజనం ముట్టని ప్రజలు మరికొందరున్నారు. ప్రపంచంలో ఇప్పటికీ వివిధ ప్రాంతాలలో ఆవు, గేదె, గాడిద, గుర్రము, ఒంటె, మేక, గొర్రె, చమరీ మృగం పాలు వాడకంలో ఉన్నాయి.

జీర్ణవ్యవస్థ సమర్థత

అన్ని రకాల పోషకపదార్థాలు సరైన నిష్పత్తులలో సరైన మోతాదులలో లభించినంత వరకు మన జీర్ణవ్యవస్థ వందలు వేలు రకాల ఆహార పదార్థాలను జీర్ణించుకుని ఒంటపట్టించుకోగలదు. అయినా అజీర్తి అతి సాధారణమైనా వ్యాధి అంటే మన ఆహార పానీయాల అలవాట్లు ఎంత విచక్షణారహితంగా ఉంటున్నాయో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

పోషక పదార్థాలు ఎంత సహజమైనవి, జీవ సంబంధమైనవి అయితే జీర్ణ వ్యవస్థ వాటిని అంత తేలికగా ఉపయోగించుకోగలదు. ఇవి ఎంత కృత్రిమమైనవి, రసాయన సంబంధమైనవి అయితే జీర్ణవ్యవస్థ అంత కలతకు గురి కావటం, సంబంధిత దుష్ఫలితాలకు గురి కావటం జరుగుతుంది. ఇందువల్లనే అతి సాధారణంగా కనిపించే మూలికలు సమర్థవంతంగా పని చేయటం, కృత్రిమ రసాయనిక ఔషధాలు అనేక జీర్ణకోశ వ్యాధులను శాశ్వతంగా నయం చేయలేకపోవటం జరుగుతున్నది. అయితే ఏ మూలికా ఏ వ్యాధి మీదా కూడా అదృష్టవశాత్తుగా గాని, అవకాశవశాత్తుగా గాని పని చేయదు. అది వ్యాధిని నివారించటానికి, అదుపు చేయటానికి, నయం చేయటానికి కూడా శాస్త్రబద్ధంగా వివరించగల కారణాలుంటాయి.

మనం మన జీర్ణవ్యవస్థను ఎంతగా అస్తవ్యస్తం చేసినా, జీర్ణ వ్యవస్థకు సంబంధించిన వివిధ భాగాలను, అంటే లాలాజలోత్పత్తి, జఠర రసోత్పత్తి, పాన్ క్రియాస్ ద్వారా హార్మోన్ల ఉత్పత్తి, చిన్న పేగులలో ఎంజైమ్స్ ఉత్పత్తి వగైరాలను ప్రేరేపించి, తమ సహజ ప్రక్రియలను పునురుద్ధరించుకోవటానికి మనం ఏ సహాయకారక పదార్థాన్ని అందజేసినా మన జీర్ణ వ్యవస్థ దాన్ని సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకుని స్వస్థతను పునరుద్ధరించుకోగలదు.

ప్రివెన్షన్ మ్యాగజీన్ సర్వే

అమెరికన్ ప్రివెన్షన్ మ్యాగజీన్ నిర్వహించిన అభిప్రాయ సేకరణలో అమెరికను ప్రజలు జీర్ణవాహిక వ్యాధులకు వాడే మూలికా చికిత్సలు చాలా సాధారణమైనవి, సమర్థవంతమైనవి, చౌక అయినవని రుజువయింది. ఇలాంటి మూలికలలో బొప్పాయి కాయనుండి తయారు చేసిన ఎంజైమ్స్ ప్రధానమైనవి. ఈ కింది రోగి వ్యాధి చరిత్ర ఈ మూలికకు ఉన్న వ్యాధులను నయంచేయగల శక్తిని నిరూపించుతాయి.

పాపయా ఎంజైమ్‌తో చికిత్స

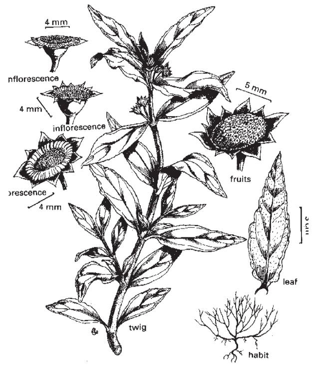
ఎఫ్. ఎం. అనే ఆయన అమెరికాలో కాలిఫోర్నియా రాష్ట్రంలో ఉంటారు. ఆయన తరచుగా తేన్పులతోనూ, అపాన వాయువుతోనూ బాధపడేవారు. వైద్యుడు సమీక్షించి అల్లోపతి యాంటిగాస్ టాబ్లెట్లు సిఫారసు చేశారు. ఆయన అవి వాడిన రెండు మూడు రోజులకే సమస్య ఇంకా తీవ్రమయి చికాకు, కోపం, అసహనం పెరిగాయి. వెంటనే ఆయన కొడుకు ఆ ప్రాంతంలోనే ఉన్న హెల్త్ ఫుడ్ స్టోరుకు వెళ్లి పాపయా ఎంజైమ్స్ టాబ్లెట్లు తెచ్చి ఇచ్చారు. అవి భోజనం కాగానే ఉదయం, సాయంత్రం వాడటం ప్రారంభించగానే తేన్పుల, అపానవాయువుల సమస్యలు పరిష్కారం అయినాయి. అయితే అది వ్యాధికి మూల కారణాలు తెలియకుండానే సిఫారసు చేసిన చిట్కా వైద్యం కాదు.

అనాదిగా బొప్పాయి వాడకం

బొప్పాయి, కొన్ని ప్రాంతాల్లో బొప్పాయ అని పిలవటం ఉంది. ఇది మధ్య అమెరికా దేశాలకు చెందిన పండ్ల చెట్టు. దీనిని మన దేశంలో పోర్చుగీసు వాళ్లు ప్రవేశపెట్టారు. ఈ చెట్టునుండి ప్రత్యేక ప్రక్రియల ద్వారా ఎంజైమ్స్ తయారు చేయకుండానే పచ్చి ఆకులతోనూ, పచ్చి కాయలతోనూ అద్భుతమైన ఫలితాలను సాధించవచ్చునని మధ్య అమెరికా దేశాల ప్రజలు వందల సంవత్సరాలనాడే గమనించారు.

మాంసపు వంటకాలకు బొప్పాయి

కొడిని చంపి దానిని బొప్పాయి చెట్టు ఆకుల మధ్య నాలుగు గంటలు వేలాడగట్టి తరువాత దానిని వండితే చాలా త్వరగా మెత్తగా ఉడుకుతుంది. కోడి మాంసాన్ని ముక్కలుగా చేసి ఆ ముక్కలలో పచ్చి బొప్పాయి ఆకు ముక్కలను, తొడిమ ముక్కలను కలిపి వాటినన్నింటిని బొప్పాయ ఆకులలో చుట్టి రెండు గంటలు ఉంచితే అది లేత కోడిమాంసంలా ఉడుకుతుంది. మాంసంలో పాపయా ముక్కలు కలిపి వండుకున్నా మాంసం మృదువుగా ఉడుకుతుంది. పాపయా ఆకుల పొడిని దానాలో కలిపి కోళ్లకు, మేకలకు, గొర్రెలకు వాడితే వాటి జీర్ణశక్తి, ఆకలి, పెరగటమే కాక వాటి మాంసం మృదువుగా ఉంటుంది. ఇందువల్లనే జీర్ణవాహికకు సంబంధించిన వ్యాధులు ఉన్నవారు, ఆరోగ్యవంతులు కూడా పచ్చి బొప్పాయి ముక్కలను సలాడ్‌లోతింటారు. కనుకనే అజీర్తి వ్యాధులకు బొప్పాయి దివ్య ఔషధం.



Eclipta Alba (గుంటకలగర)

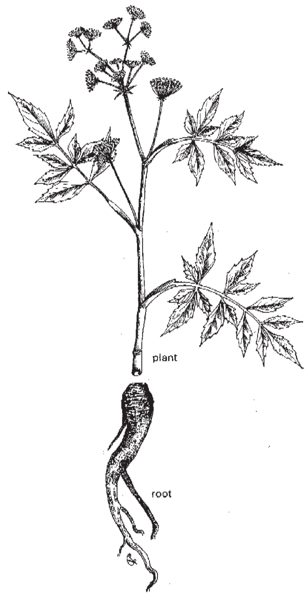
అనాదిగా బొప్పాయి పచ్చి కాయకు, పండుకు, ఆకుకు, తొడిమకు, పూవుకు కూడా మాంస కృత్తులను జీర్ణం చేసే శక్తి ఉందని ప్రజలకు తెలుసు. ఈ శక్తికి కారణమైన పదార్థాన్ని మనం ఇప్పుడు శాస్త్రీయంగా పాపాయిన్ అని పిలుస్తాము. పచ్చి బొప్పాయి కాయల మీద చీరికలు పెట్టి వాటినుండి స్రవించిన, గట్టిపడిన, జిగురు పదార్థం నుండి దీన్ని తయారు చేస్తారు. వాస్తవంగా కాయలలో కన్న ఆకులలోనూ, ఆకు తొడిమల లోనూ ఈ పదార్థం ఎక్కువగా ఉందని ప్రకృతి వైద్యులు చాలా కాలంగా చెబుతున్నారు.

అజీర్తికి సులువైన మూలికా చికిత్సలు

దీర్ఘకాలిక అజీర్తికి మూలికలు

అమెరికన్ ప్రివెన్షన్ మ్యాగజీన్ సర్వేక్షణలో దీర్ఘకాలిక అజీర్తి రోగులకు పాపయా ఎంజైమ్స్ ఎంత త్వరగా, శక్తివంతంగా పని చేశాయో గమనించాము. కడుపు జబ్బుకారక అపాన వాయువు విషయంలో ఎండు పుదీనా ఆకు కషాయం అంత శక్తివంతంగానూ పని చేస్తుంది. ఎం.ఆర్. అనే ఆవిడ అమెరికాలో విస్కాన్‌సన్‌లో రాష్ట్రంలో ఉంటారు. ఆవిడ చెల్లెలుకు

గాల్‌బ్లాడర్ శస్త్ర చికిత్స చేశారు. కొండనాలుకకు మందు వేస్తే అసలు నాలుక పోయిందన్నట్లుగా, గాల్‌బ్లాడర్ వల్ల నొప్పి అయితే పోయింది కాని, జఠర రసం అవసరం అయినప్పుడు కాక ఎడతెగకుండా డ్యూయోడినమ్ లోనికి స్రవించుతూ ఉండటం వల్ల, అపాన వాయువు అధికంగా ఉత్పత్తి కావటం, కడుపుబ్బటం, భరించలేనంతగా నొప్పులు రావటం ప్రారంభమయి ఆమె ఏడవటం ప్రారంభించింది. ఆసుపత్రిలోని వైద్యులు ఆవిడకు పలుచని గంజి, చల్లని పానీయాలు ఇవ్వసాగారు. వాటి వల్ల సమస్య మరింత తీవ్రమయింది గాని మెరుగు కాలేదు. ఎం.ఆర్. మళ్ళీ ఆసుపత్రిలో తమ చెల్లెలిని పరామర్శించటానికి వెళ్లినప్పుడు పుదీనాతో చేసిన కషాయం తీసుకువెళ్లి తమ చెల్లెలితో నెమ్మదిగా తాగించారు. రోగి కొన్ని గుక్కెళ్లు పుదీనా కషాయం మింగగానే తేన్పులు ఆగటం, కడుపుబ్బు తగ్గటం ప్రారంభం అయింది. ఎం.ఆర్. పరామర్శ ముగించుకుని ఆసుపత్రి వదిలి వెళ్లే సమయానికి ఆవిడగారి చెల్లెలు ఏడవటం మాని, నవ్వటం ప్రారంభించారు. అయితే ఇది అదృష్టవశాత్తూ జరిగిన ఉపశమనం కాదు.



Ferula Asafetida (ఇంగువ)

పుదీనాలో దాదాపు రెండు వందల రకాలున్నాయి. వాటిలో మెంథాల్ వాసన గలవి, నిమ్మ ఆకు వాసన గలవి అజీర్తి వ్యాధులకు, అపాన వాయువుకు, యూరోపియను మూలికా వైద్యులు క్రీస్తుకు పూర్వకాలం నుండి వాడుతున్నారు. కృత్రిమ రసాయనిక పేటెంటెడ్ మందులు తప్ప మరే ఔషధాలను చికిత్సలను వాడని అల్లోపతి వైద్యులు వాటిని కాకమ్మ కథలుగా నిర్లక్ష్యం చేశారు.

అజీర్తికి వాము, పసుపు

అలాగే పశ్చిమ దేశాలలో పార్స్‌లీ అనే మూలిక ఉంది. ఇది మన వాము, ధనియాలు జాతులకు చెందిన మొక్క. మనం వంట ఇంట్లో తరచుగా వాడే వాముకు కూడా ఇలాంటి గుణాలే ఉన్నాయి. దీని గింజలను కూడా నెమ్మదిగా నమిలి లాలాజలం మింగుతూ ఉంటే అజీర్తి, కడుపుబ్బు కూడా తగ్గుతాయి. కలుషిత ఆహారం వల్లగానీ, పానీయాల వల్ల గానీ, జీర్ణ వ్యవస్థ అస్థవ్యస్థ మయినప్పుడు అరచెంచాడు పసుపు కలిపిన నీళ్లను గాని, కషాయాన్ని గానీ రోజుకు మూడు సార్లు తీసుకుంటే జీర్ణవ్యవస్థ మరునాటికి కుదుటపడుతుంది. ఈ ఔషధాలు చికిత్సలు అన్నీ ప్రజలు వేల సంవత్సరాలుగా వాడి వాటి సామర్థ్యాన్ని నిర్ధారించుకున్నవే. వీటికి సంబంధించిన సమాచారం వర్ధమాన దేశాల పేద ప్రజలకు ఎంతో ఉపయోగకరం.

మనం వంట ఇంట్లో తరచుగా వాడే వాముకు కూడా అజీర్తి నయంకారక గుణాలే ఉన్నాయి. దీని గింజలను కూడా నెమ్మదిగా నమిలి, లాలాజలం మింగుతూ ఉంటే, అజీర్తి కడుపుబ్బు కూడా తగ్గుతాయి. కలుషిత ఆహారం వల్లగానీ పానీయాల వల్ల గానీ జీర్ణ వ్యవస్థ అస్థ వ్యస్థ మయినప్పుడు అరచెంచాడు పసుపు కలిపిన నీళ్లను గాని, కషాయాన్ని గానీ రోజుకు మూడు సార్లు తీసుకుంటే జీర్ణవ్యవస్థ మరు నాటికి కుదుట పడుతుంది.

గృహ వైద్యాలు, వంటింటి వైద్యాలు, చిట్కా చికిత్సలు, సులువైన మూలికా ఔషధాలు వ్యాధులను నిర్హేతుకంగా నయం చేయవు. ఇలాంటి ఔషధాలు, చికిత్సలు, వ్యాధులకు మూల కారణాలను నిర్మూలించగలిగినప్పుడే అవి వాటిని శాశ్వతంగా నయం చేస్తాయి. అవి వ్యాధిలక్షణాల తీవ్రతను మాత్రమే తగ్గించ గలిగినప్పుడు అవి తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని కలిగించుతాయి. వీటిలోని శాస్త్రీయత రోగికి, జానపద వైద్యులకు, పట్టభద్రులైన అల్లోపతి వైద్యులకు కూడా తెలియకపోవచ్చును. వైద్య విద్య, శిక్షణ కంపెనీలు తయారు చేసిన ఔషధాల మీదనే దృష్టిని కేంద్రీకరించటం ఇందుకు ప్రధాన కారణం.

మూలికల సామర్థ్యం

అనేక సామాన్య, సాధారణ వ్యాధులనే కాక, మధుమేహం, కీళ్లవాతం, అధిక రక్తపోటు, రక్త ధమనులు పూడిపోవటం, ఛాతి నొప్పి, గుండెజబ్బులు, గాల్‌బ్లాడర్, మూత్రసంచిలోని రాళ్లు, పొట్టలోని పేగులలోని అల్సర్లునూ, వగైరా వ్యాధులను మూలికలతో, సులువైన ప్రకృతి చికిత్సలతోనూ, చౌకగా, శాశ్వతంగా నయం చేయవచ్చునని నిరూపించి పుస్తకంగా ప్రచురించిన వ్యక్తి ఏ. వోగెల్. ఈయన రచించిన 'స్విస్ నేచర్ డాక్టర్' అనే పుస్తకం యాభై పర్యాయాలకు పైబడి పునర్ముద్రితం అయింది. ఆ తరువాత డాక్టర్ జో. నికల్స్, డాక్టర్ డి.సి. జార్విస్, డాక్టర్ హెచ్.యి. కిర్షనర్ సహజమైన, సంపూర్ణమయిన సరైన నిష్పత్తులలో ఉన్న ప్రధాన, సూక్ష్మ, పోషక పదార్థాలే వ్యాధులకు సమర్థవంతమైన ఔషధాలుగా పని చేసి సంపూర్ణ ఆరోగ్య పునఃస్థాపన చేస్తాయని సొంత అనుభవాలతో నిరూపించారు.

వైద్యుల స్వానుభవాలు

గృహవైద్యాలు, వంటింటివైద్యాలు, చిట్కావైద్యాలు, అనువంశిక జానపద చికిత్సలు అశాస్త్రీయం కాదని, తరతరాలుగా ప్రజాబాహుళ్యంలో వాటి వ్యాధి నయంకారక సమర్థత నిరూపణ అయినందువల్లనే ఈ మూలికలు,చికిత్సలు, ఒక తరంనుండి మరొక తరానికి అందించబడుతాయని ఇలాంటి నిపుణులు గుర్తించారు. సులువైన మూలికా చికిత్సలను ఈ కోణంనుంచే అర్థం చేసుకోవాలి.

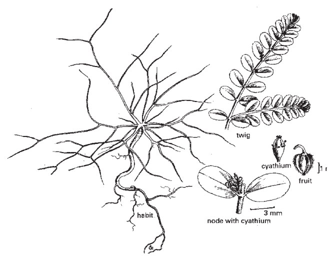
దబ్బకాయ తోలు పొడి

హెచ్.ఇ.ఎం. అనే ఆయన అమెరికాలోని కాలిఫోర్నియా రాష్ట్రంలో ఉంటారు. ఆయన అనేక సంవత్సరాలుగా అజీర్తితో బాధపడ్డారు. అల్లోపతి ఔషధాలు ఏవీ ఆయనకు ఉపయోగపడలేదు. ఆయన ఎండబెట్టిన దబ్బకాయ తొక్క మీది పైపొర చప్పరించి, నెమ్మదిగా, నమిలిమింగితే అజీర్తి తగ్గుతుందని ఎవరి ద్వారానో విన్నారు. దబ్బ కాయను తీసుకుని, పీలర్‌తో పైపొరను తెల్లని స్పంజిలాంటి పదార్థం కలపకుండా ఒలిచి ఎండబెట్టుకుని, పొడిచేసి, నిలువ ఉంచుకుని ఎసిడిటీ, అజీర్తి ఆకలి లేమి సూచనలు కనిపించగానే ఒక అర టీస్పూను పొడిని నోటిలో వేసుకుని నెమ్మదిగా రసం మింగుతూ, చివరకి నమిలి మింగితే అజీర్తి సూచనలు వెంటనే తగ్గి ఆకలి పెరిగింది. ప్రయాణాలలోనూ, కలుషిత ఆహారపానీయాల ప్రభావానికి గురి అయినప్పుడూ ఇది చాలా సులువైన చికిత్స. ఇలాంటి సందర్భాలలో ఒక అర టీ స్పూను పసుపును ఒక అరగ్లాసు మంచినీళ్లలో కలుపుకుని తాగినా పని చేస్తుంది.

డాక్టర్ నికల్స్, డాక్టర్ కసిన్స్, తీవ్రమైన క్యాన్సర్లను, గుండె జబ్బులను కూడా సహజమైన, సంపూర్ణమైన ఆహారం, మన శ్శాంతి, వ్యాయామం వగయిరా లతో పూర్తిగా నయం చేయ వచ్చు నని నిరూపించారు. డాక్టర్ బెర్నీ సీగల్, డాక్టర్ బెర్నార్డ్ లోన్ మానవశరీరానికి సహజమైన ఆరోగ్య పునఃస్థాపక శక్తి ఉందని టెస్టులు, ఔషధాలు, శస్త్రచికిత్సల కన్న రోగిపట్ల ఆర్ద్రత, రోగిలో ఆత్మ విశ్వాసం పెంపు, ప్రధానమని చికి త్సానుభవాలను ఉదహరించుతూ గ్రంథాలు రాశారు. వీరందరూ అల్లోపతి వైద్యంలో ఎం.డి.లుగా పట్ట భద్రులు కావటం, పేరు, ప్రతి ష్టలు, అపార అనుభవాలు, కలిగి ఉన్నవారు కావటం గమ నించదగిన విషయాలు. వీరందరూ వ్యాధి లక్షణాల మీద కాకుండా వ్యాధి మూలకారణాల మీద దృష్టిని కేంద్రీకరించటం కూడా వీరి ప్రత్యేకత.

ఎముకల పొడి బిళ్లలు

ఎ.డబ్ల్యు. అనే ఆవిడ అమెరికాలోని న్యూజెర్సీ రాష్ట్రంలో ఉంటారు. ఆవిడ కొడుకు పాల్ వయసు 11 సంవత్సరాలు. పాల్ ఎప్పుడు ఏది తిన్నా పొట్టలో విపరీతంగా నొప్పి వచ్చేది. పిల్లల డాక్టరు అది కేవలం మానసిక అందోళన వల్ల, నరాల వత్తిడికి గురి కావటం వల్ల, వస్తున్నదని దానికి ఔషధాలు అవసరంలేదని, కొంతకాలం తరువాత దానంతట అదే పోతుందని చెప్పారు. కాలం గడిచిన కొద్దీ పరిస్థితి తీవ్రమయింది గాని తగ్గుముఖం పట్టలేదు. ఎ.డబ్ల్యు. ప్రివెన్షన్ మ్యాగజీన్‌లో చదివి పాల్‌కు ప్రతిసారి బోజనం తరువాత ఒక ఎముకల పొడి బిళ్ల, ఒక సున్నపురాయి పొడి బిళ్ల ఇవ్వడం ప్రారంభించారు. కొద్ది రోజులలోనే కడుపు నొప్పులు పూర్తిగా నయం అయ్యాయి. ఈ ఫలితం ఎముకల పొడిలోని, సున్నపు పొడిలోని కాల్షియం పాల్ పొట్టలోని ఆమ్లత్వాన్ని నిష్ప్రభావం చేయటం వల్ల కావచ్చు. లేక పాల్ ఆహారంలోనూ, శరీరంలోనూ ఏర్పడిన కాల్షియం లోపం వల్ల కావచ్చు.



Euphorbia Hirta (రెడ్డివారి నానుబాలు)

బి–కాంప్లెక్సు

జె.హెచ్. అనే ఆవిడ అమెరికాలో ఫ్లోరిడా రాష్ట్రంలో ఉంటారు. ఆవిడ సంవత్సరానికిపైగా పైబడి జీర్ణవాహిక వ్యాధితో బాధపడ్డారు. నలుగురు అల్లోపతి వైద్య నిపుణులను సంప్రదించారు. సంప్రదింపులకు, ఔషధాలకు చాలా ధనం వ్యయం చేశారు. పరిస్థితి ఏమీ మెరుగుపడలేదు. ప్రివెన్షన్ మ్యాగజీన్‌లో రోగుల వ్యాధి చరిత్రలను, సులువైన చికిత్సలను గురించి చదివి, భోజనం కాగానే బి–కాంప్లెక్సు విటమిను తీసుకోవటం ప్రారంభించారు. కొద్ది రోజులలోనే సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారం అయింది.

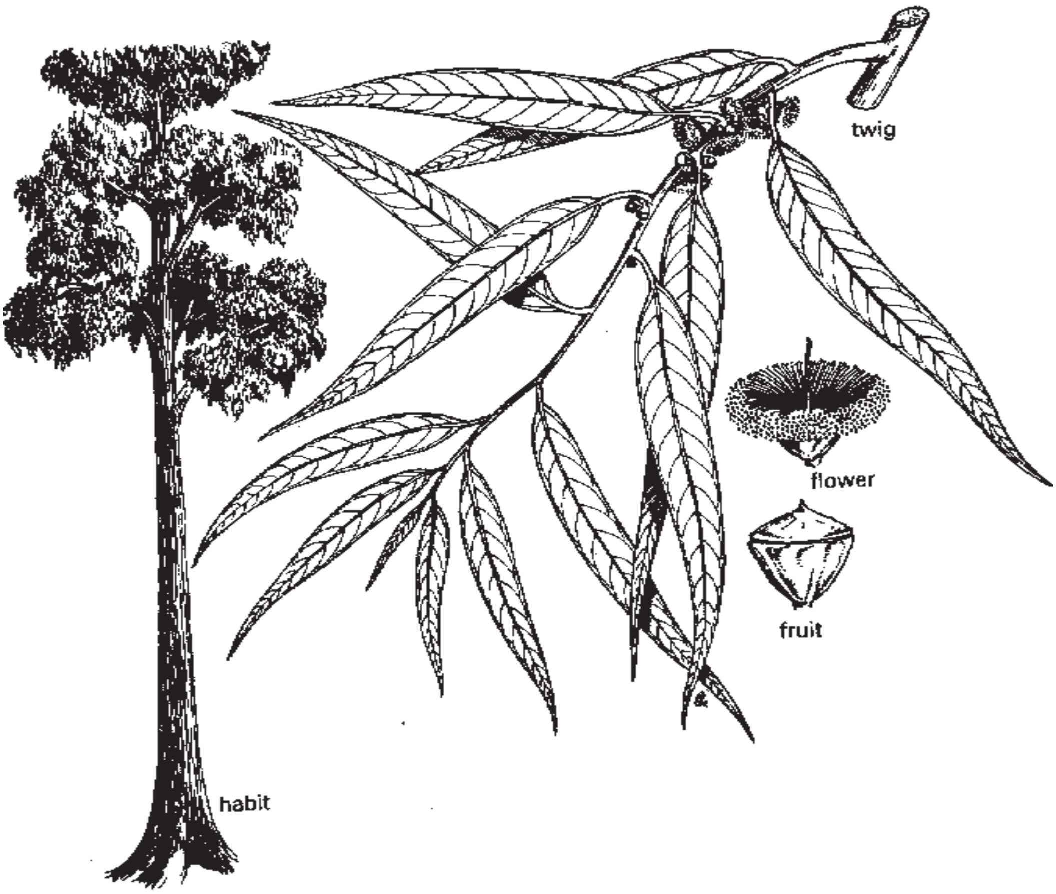
పచ్చి ఆలూ ముక్క

ఎల్.ఇ.పి. అమెరికాలో టెన్నిసీ రాష్ట్రంలో ఉంటారు. ఆయనకు ఒకనాడు పొట్ట అస్తవ్యస్తమయి వైద్యుడిని సంప్రదించటానికి వెళ్లబోతున్నారు. చేపల వేటలో నేస్తం అయిన ఒక స్నేహితుడు 'నువ్వు దాన్నిగురించి పట్టించుకోనక్కరలేదు. బొటనవేలంత పచ్చి పొటాటో ముక్క చప్పరించు' అని సలహా ఇచ్చారు. ఎల్.ఇ.పి. అపనమ్మకం గానే, సందేహించుతూనే బొటన వేలంత తోలు తీసిన ఆలూ ముక్క చప్పరించడం ప్రారంభించారు. రెండు నిమిషాల్లోనే పొట్ట శాంతించింది. ఇది సమర్థవంతంగా పని చేయటానికి ఆలూ ముక్కను చప్పరించటమే కాక, నెమ్మదిగా నమిలి మింగితే ఫలితం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ అనుభవాన్ని ఎల్.ఇ.పి. ప్రివెన్షన్ మ్యాగజీన్ ద్వారా పాఠకులకు తెలిపారు.

పొట్ట మీద మర్దన

ఎ.బి. అమెరికాలో మోంటేనా రాష్ట్రంలో ఉంటారు. ఆమె తల్లి నార్వేనుండి అమెరికా వలస వచ్చారు. ఆవిడకు ఆరుగురు పిల్లలు. పిల్లల్లో ఎవరికీ కడుపు నలత, నొప్పి వచ్చినా ఆవిడ పిల్లాడిని మంచం మీద పరుండబెట్టి పక్కటెముకల క్రింద పొట్టమీద గడియారపుముళ్ళు తిరిగే విధంగా పొట్ట మీద గుప్పిడి బిగించి కొన్ని నిముషాలు మర్దన చేసేవారు. ఇలాంటి మర్దన కడుపు నొప్పికి తప్పనిసరిగా

ఉపశమనాన్ని కలిగించేది. ఎ.బి. పెరిగి, పెద్దయి, తనకు పిల్లలు కలిగిన తరువాత తన పిల్లలకు కూడా అదే చేసేవారు. ఆవిడ ఈ ప్రక్రియ కడుపు నొప్పినుంచి ఎందుకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది అని కుటుంబ వైద్యుడిని అడిగితే పేగులలో ఆహారం, రక్త ప్రసరణ కూడా ఆ దిశగా జరుగుతాయి. అని చెప్పారు. ఈ అనుభవం కూడా ప్రివెన్షన్ మ్యాగజీన్‌లో ప్రచురించబడినదే. ఇవన్నీ గృహ వైద్యాలు గానూ, చిట్కావైద్యాలుగానూ కనిపించినా ఇవన్నీ శాస్త్రీయమైనవి. చౌక అయినవి. త్వరగా ఉపశమనాన్ని కలిగించేవి.



Eucalyptus Globulus (నీలగిరి)

మలబద్ధకానికి కారణాలు

ప్రస్తుత ప్రపంచంలో మలబద్ధకం చాలా సాధారణమైన వ్యాధి. పట్టణ ప్రాంతాలలోనూ, ఫ్యాక్టరీ తయారిత ఆహార పదార్థాలను తినేవారిలోనూ ఇది చాలా ఎక్కువగా ఉంటున్నది. పల్లె ప్రాంతాలలో నివసించుతూ ముడి గోధుమలు, బియ్యము, ఇతర ధాన్యాలతో చేసిన ఆహార పదార్థాలు, ముడి పప్పు దినుసులు, తాజా కూరగాయలు, ఆకు కూరలు, పెరుగు తీసుకునే వారిలో ఇది చాలా తక్కువ.

నిర్ణీత సమయం కాని, అరుదైన, క్రమబద్ధం కాని, కష్టతరమైన మలవిసర్జనను మలబద్ధకం అని పిలుస్తాము. ఇందుకు ఆహారంలో పీచు పదార్థాల లోపం, అతిగా శుభ్రం చేయబడిన పోషక విలువలు లేని ఆహారం, అధిక మాంసాహారం, అధిక కొవ్వు నూనె, తాజా కూరగాయలు ఆకుకూరల లేమి, అధిక కాఫీ టీ మద్యసేవనం, అధిక భోజనం, వ్యాయామ లేమి, అనుదినం విరోచన కారక ఔషధాల వాడకం, కాలేయ పిత్తాశయ వ్యాధులు, నూనెలో వేయించిన ఆహార పదార్థాలు, మానసిక వత్తిళ్లు ఆందోళనలు వగైరా మలబద్ధకానికి కారణాలు కావచ్చును. ఇవి కాక, ఎలర్జీ, ప్రెగ్నెన్సీ, థైరాయిడ్ గ్రంథి సమస్యలు, బి సి విటమిన్ల లోపం, ఆహారం సరైన మోతాదులో లభించకపోవడం కూడా మలబద్ధకానికి కారణాలని గమనిస్తున్నాం. కనుకనే యాంటాసిడ్ టాబ్లెట్లు, అల్సర్లను అదుపులో ఉంచే ఔషధాలు, విరోచన కారక ఔషధాలు, యాంటిబయాటిక్స్ వగైరా మలబద్ధక జనిత సమస్యలను శాశ్వతంగా నయం చేయలేవు.

నాగరిక ప్రపంచంలో పాలు, పాలు ఆధారిత పదార్థాలు, గుడ్లు, చేపలు, కోడి తదితర మాంసాలు, పళ్ల రసాలు, ఐస్ క్రీమ్, బిస్కెట్లు, కేకులు, తెల్లని నాన్ రొట్టెలు తినటం సర్వసాధారణం. వీటిలో పీచు పదార్థాలు అతి తక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణం అయిన తరువాత వ్యర్థ పదార్థం అంతగా మిగలదు. మిగిలిన దానిని చిన్న పేగులోనూ, పెద్దపేగులోనూ ముందుకు నెట్టడానికి పట్టు దొరకదు. ఫ్యాక్టరీ తయారిత పదార్థాలు ఎప్పుడు అధిక కాలం నిలువ ఉంచటానికి అనువుగానూ, చూడగానే కంటికి నచ్చటానికి సరఫరా చేయటానికి తేలికగా ఉండటానికి, లాభాలు పెంచటానికి, అత్యంత చౌక ముడి పదార్థాలతో తయారు చేస్తారు. పోషక విలువలు, జీర్ణ ప్రక్రియ సామర్థ్యం వాటి ఉత్పత్తిలో గమనికలో ఉంచుకోబడవు.

ఆహార పదార్థాలు, అలవాట్లు ప్రపంచంలో వివిధ దేశాలలోనూ, ప్రాంతాలలోనూ వేరువేరుగా ఉంటాయి గనుక మలబద్ధకానికి అన్ని దేశాలలోనూ కారణాలు ఒకటిగానే లేవు. పిండి పదార్థాలు, పీచు పదార్థాలు చాలా తక్కువగా తిని, మాంసకృత్తులు, కొవ్వు, పంచదార, ఉప్పు చాలా అధికంగా తినే పశ్చిమ దేశాలలో జీర్ణవాహిక నుండి బహిష్కరించవలసిన వ్యర్థపదార్థం చాలా తక్కువ మోతాదులో ఉంటుంది. కనుక నాలుగయిదు రోజులకు ఒకసారి మల విసర్జన జరిగినా దానిని గురించి పట్టించుకొన వలసిన అవసరం లేదని వాదించే వైద్యులు ఉన్నారు. వారి అభిప్రాయాలను వేదవాక్కుగా భావించి, మన పట్టణాలలో కూడా రెండు మూడు రోజులకు ఒకసారి మల విసర్జన జరిగినా పట్టించుకొనవలసిన అవసరం లేదని వాదించే వైద్యులు ఉన్నారు

ఆసియా ఆఫ్రికా దేశాల్లోని పల్లె ప్రాంతాలలో ప్రజలు తినే ఆహారంలో సహజమైన పదార్థాలు, పీచు పదార్థాలు అధికంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణ ప్రక్రియ పూర్తి అయిన తరువాత వ్యర్థ పదార్థం ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటుంది. ఆ వ్యర్థ పదార్థంలో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక దానిని చిన్న పేగులోనూ, పెద్దపేగులోనూ ముందుకు నెట్టడానికి, బహిష్కరించటానికి కావలసిన పట్టు దొరుకుతుంది.

పశ్చిమ దేశాలలో మలబద్ధకానికి విరోచనకారక, రసాయన ఔషధాల కన్న గోధుమతవుడు చాల శ్రేయస్కరమని, రోజూ వాడినా దాని వల్ల హాని లేదని, సంబంధిత దుష్ఫలితాలు లేవని అందరూ అంగీకరించారు. కనుకనే సంపూర్ణ, సమతుల్య ఆహారంలో పీచు పదార్థం కూడా ఒక తప్పనిసరి భాగమని గుర్తించారు.

మన దేశంలో తవుడు తీసి తెలుపు చేయని ముడి బియ్యము, బియ్యపు తవుడు, మొక్కజొన్న కండెలు, రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు, కొర్రలు లాంటి చిరు ధాన్యాలు, ఆకు కూరలు, కాయ కూరలు, బత్తాయి, నారింజ, పంపరపనస, పనసలాంటి పండ్లు

బహిష్కరించవలసిన పదార్థం తక్కువ ప్రమాణంలో ఉన్నా, ఎక్కువ ప్రమాణంలో ఉన్నా అది ప్రతి రోజూ బహిష్కరించబడక పోవటానికి దానిలో పీచు లేకపోవటం, దానిని ముందుకు, బయటకు నెట్టటానికి పెద్ద పేగుకు పట్టు దొరకకపోవటమే కారణం గాని పెద్ద పేగులోని వ్యర్థపదార్థపు పరిమాణం కాదు. పశ్చిమ దేశాల ఆహారంలో మిగతా మార్పులు ఏమీ చేయకుండానే ఆ ఆహారానికి గోధుమ, తవుడు రోజుకు ఒకటి నుండి నాలుగు టేబుల్ స్పూన్లు కలిపి తినటం ప్రారంభించగానే మలబద్ధకం మటుమాయమయి ప్రతి రోజూ మల విసర్జన సక్రమంగా, సంపూర్తిగా జరగటం వైద్య పరిశోధకులు గమనించారు.

పీచు పదార్థాలు, పీచు పదార్థ మిళిత పోషక పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు మలబద్ధకాన్ని సమర్థవంతంగా పరిష్కరించటానికి అనేక కారణాలున్నాయి.



Genetiana Kerroo Royale, Indian Gentian

ఒకటి: గోధుమ తవుడు, బియ్యపు తవుడులలో మరే ఆహార పదార్థంలోనూ లేనంత ఎక్కువగా పీచు పదార్థం ఉంది. ప్రతి రోజూ ఇలాంటి పీచు పదార్థం ఒకటి నుండి మూడు టేబుల్ స్పూన్లు తీసుకుంటే చాలు. ఏ వ్యక్తికి ఎన్ని స్పూన్లు అన్న విషయం వారి వయసు, బరువు, తినే మిగతా ఆహార పదార్థాలు మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. కొంచెం ఎక్కువ అయినా, తక్కువ అయినా దీని వల్ల దుష్ఫలితాలు ఉండవు, ప్రాణహాని కలుగదు.

రెండు: ఈ పదార్థాలన్నీ చౌకయినవే. రసాయనిక ఔషధాలకన్న ఇవి చౌక. ఆపైన ఇవి దేహానికి అనేక సూక్ష్మ పోషక పదార్థాలను కూడా అందజేస్తాయి.

మూడు: ఈ పదార్థాలను బరువు పెరుగుతామనే భయం లేకుండా స్థూలకాయులు కూడా వాడవచ్చును. వీటిలో కొన్ని పదార్థాలకు రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థను సమర్థవంతం చేసే గుణాలు ఉన్నాయి.

నాలుగు: ఇలాంటి పదార్థ మిళిత ఆహార పదార్థాలను ఏ రూపంలోనయినా వాడవచ్చును. వీటిలో కొన్ని చాలా కాలం నిలువ ఉంటాయి. తేలికగా ఒకచోటినుండి మరొక చోటికి తీసుకుని పోవచ్చును.

అయిదు: వీటిలో చాలా పదార్థాలను అల్పాహారాలుగా వాడవచ్చును. వీటిని ఔషధాలుగా కాక జీర్ణ ప్రక్రియకు, వ్యర్థపదార్థాల బహిష్కరణకు, తోడ్పడే ఆహార పదార్థాలుగా మాత్రమే గుర్తించాలి.

ఆరు: అన్నింటికన్న ముఖ్యం, ఈ పదార్థాలు రసాయనిక విరోచనకారులు కావు. వ్యర్థ పదార్థాల సహజ బహిష్కరణకు ఉపకరించే పదార్థాలు మాత్రమే.

ఇప్పుడు అధిక ప్రాచుర్యంలో ఉన్న విరోచన కారక కృత్రిమ రసాయనిక ఔషధాలు చిన్నపేగు పెద్దపేగుల లోపలి మృదు భాగాలను రసాయనికంగా చిరాకు పరిచి వాటిని బహిష్కరణా ప్రక్రియకు ప్రేరేపించుతాయి. ఈ ప్రక్రియలో పేగులలోని మృదు భాగాలు కందవచ్చును. వాయువచ్చును, నొప్పులకు కారణం కావచ్చును.

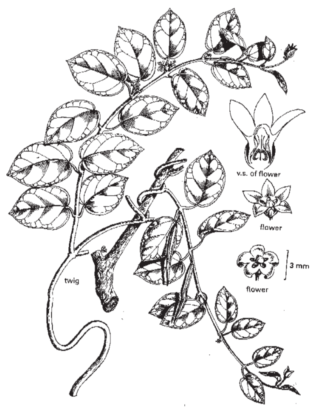
కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయల మిశ్రమమైన త్రిఫల చూర్ణము, పశ్చిమ దేశాలలో ప్రాచుర్యంలో ఉన్న కాస్కారా సగ్రాడా కూడా ఇలాంటివే. వీటిని దీర్ఘకాలికంగా వాడకూడదు. తాత్కాలికంగా మల బహిష్కరణా ప్రక్రియను సహజ స్థితికి పునఃస్థాపితం చేయటానికి మాత్రమే వాడాలి. పీచు పదార్థాలు, పీచు పదార్థమిళిత ఆహార పదార్థాలు ప్రతిరోజు వాడదగినవి.

(పండ్ల రసం కాదు) ఈ కోవలోకే వస్తాయి. ఇవన్నీ ప్రధాన పోషక పదార్థాలు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, అమీనోయాసిడ్లు, ఎంజైమ్స్ వగైరా పుష్కలంగా ఉన్న పదార్థాలే కావటం ముఖ్యంగా గమనించవలసిన విషయం. మన ఆహారమే మన ఔషధం, మన ఔషధమే మన ఆహారం అన్న సూక్తి ఈ చికిత్సకు చక్కగా నప్పుతుంది.

మలబద్ధకానికి గోధుమ తవుడు చికిత్స

పెద్ద పేగులో మలం తగినంత పరిమాణంలో ఉన్నప్పుడే మల విసర్జన జరుగుతుంది కనుక తినే ఆహారాన్ని పట్టి మూడు నాలుగు రోజులు మల విసర్జన జరుగకపోయినా అందోళన పడవలసిన అవసరం లేదనే కొందరి వైద్యులు అభిప్రాయం చాలా పొరపాటని ఆధునిక పరిశోధనలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి.

విసర్జించవలసిన మలం పెద్ద పేగులో పరిమిత కాలానికి మించి నిలువ ఉన్నప్పుడు, అందులోని ద్రవ పదార్థం పెద్దపేగు గోడలోనికి పీల్చబడి మళ్లీ రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థలో కలువబడటం, అందువల్ల రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ కలుషితం కావటం, మూత్రపిండాల మీద భారం మరింతగా పెరగటం, అనేక వ్యాధులకు మూలకారణం కావడం జరుగుతుందని మూలికావైద్యులు అనాదిగా చెబుతున్నారు.



Gymnema Sylvestre (పొడపత్రి)

ఆయుర్వేద వైద్యం

నస్యంతో ముక్కు గాలి వాహికలను శుభ్రం చేసుకోవటం, వమన కారక ద్రవ్యాలతో పొట్టను శుభ్రం చేయటం, విరోచన కారక ద్రవ్యాలతోనూ ప్రక్రియలతోనూ పెద్దపేగును శుభ్రం చేయటం పంచకర్మ ప్రక్రియలు. పరిస్థితి విషమించినప్పుడు ఎలాంటి వైద్య విధానంలో అయినా ఇలాంటి చికిత్సలు తప్పవు.

మూలికా వైద్యం

ఫ్యాక్టరీ తయారిత ఆహార పదార్థాలలో ప్రధాన సూక్ష్మ పోషకపదార్థాలు, పీచుపదార్థాలు కూడా తీసివేయబడుతున్నాయి గనుక జీర్ణ అవయవాల, విసర్జన అవయవాల సహజ ప్రక్రియలకు తీవ్రమయిన అవరోధాలు ఏర్పడుతున్నాయని, పోషక పదార్థాలు పీచు పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉన్న ఆహారమే ఇందుకు పరిష్కారమని మూలికావైద్యులు అనాదిగా చెబుతున్నారు.

పరిశ్రమల పంథాలో ఉత్పత్తి అయిన ఆహార పదార్థాలను మాత్రమే ఆరగించే పాశ్చాత్యుల విషయంలో కూడా ఆహారంలో గోధుమ తవుడు, ముడి బియ్యము, కూరగాయలు, పండ్లు విసర్జనా ప్రక్రియను సమర్థవంతమూ, క్రమబద్ధమూ చేయటం, విసర్జనా ప్రక్రియలకు సహాయకారులుగా ఉండటం గమనార్హం. ఇప్పుడు అమెరికా దేశస్తులు అల్లోపతి ఔషధాలకు శస్త్ర చికిత్సలకు కూడా లొంగని, మరింత తీవ్రమయిన మలబద్ధక రుగ్మతలను గోధుమ తువుడు వంటివాటితో ఎలా పరిష్కరించుకున్నారో చూద్దాం.

అనవసర శస్త్ర చికిత్సలు

జె.జె.హెచ్. అనే ఆయన అమెరికాలో న్యూజెర్సీ రాష్ట్రంలో ఉంటారు. ఆయన వయసు 60 సంవత్సరాలు. ఆయన చిన్నప్పటినుండి మలబద్ధకం వ్యాధితో బాధపడుతూనే ఉన్నారు. రెండుసార్లు హెమరాయిడ్స్ సమస్యకు శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నారు. ఒకసారి ఆసనంలో గాయమయిందని కుట్లు వేశారు. మలబద్ధక సమస్యకు చిన్నా చితకా శస్త్రచికిత్సలు చాలా జరిగాయి. చాలాసార్లు ఆసుపత్రిలో చేరవలసి వచ్చింది.

అత్యధిక వ్యాధుల నివారణకు, నయం చేయటానికి, దేహంలోని వ్యర్థపదార్థాల బహిష్కరణ, చికిత్సలో మొదటి మెట్టని ఆయుర్వేద వైద్యం చరక మహాశయుడి కాలం నుండి చెబుతున్నది. ఇందుకు ఆయుర్వేదం పంచకర్మ ప్రక్రియలను వాడుతుంది.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి అనుదినం వ్యర్థ పదార్థాల విసర్జన సహజంగానే క్రమం తప్పకుండా జరగాలని, రక్తం, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ కాలుష్య రహితంగా ఉండాలని, విరోచన ప్రేరక రసాయనిక ఔషధాలయినా, మూలికా ఔషధాలయినా విసర్జనావయవాల సహజ ప్రక్రియలను పునఃస్థాపితం చేయటానికి మాత్రమే వాడాలని మూలికా వైద్యం నమ్ముతుంది.

ఓసారి మళ్లీ మల విసర్జన చాలా గట్టిగానూ, బాధగానూ, కష్టంగానూ, అవటం ప్రారంభించింది. మళ్లీ ఆసుపత్రిలో చేరాలి గాబోలు అని ఆయన చాలా భయపడ్డారు. అదృష్టవశాత్తూ ఆయన దంత వైద్యుడి దగ్గరకు సంవత్సరాంతపు పరీక్ష కోసం వెళ్లవలసి వచ్చింది. ఆ సందర్భంలో తన మలబద్ధక సమస్యను గురించి, విఫలమయిన ఔషధాలను గురించి, శస్త్రచికిత్సలను గురించి డెంటిస్టుకు చెప్పటం జరిగింది.

దంతవైద్యుడి సలహా

ఆ దంత వైద్యుడు సహజమైన, ఆరోగ్యవంతమైన, పీచు పదార్థ పూరిత ఆహారం తను క్రమం తప్పకుండా వాడటమే కాకుండా, అందరికీ సిఫారసు చేసే వ్యక్తి. ఆయన అలాంటి సంఘంలో సభ్యుడు కూడాను. ఆయన జె.జె.హెచ్.ను ఆహారం గురించి వివరంగా ఆరా తీసి జె.జె. హెచ్. ఆహారంలో పీచు పదార్థమూ, సూక్ష్మపోషక పదార్థాలు, అతి తక్కువగా ఉంటున్నాయని గమనించి జె.జె. హెచ్‌కు సమస్య ఏమిటో వివరించి చెప్పాడు.

వారం రోజులలోనే తను మళ్లీ శస్త్రచికిత్స చేయించుకొనవలసిన అవసరం లేదని, మళ్లీ ఆసుపత్రిలో చేరవలసిన అవసరం రాదని నమ్మకం, ఆత్మవిశ్వాసం ఏర్పడ్డాయి. ఆరు మాసాల తరువాత కూడా ఆయనకు మలబద్ధక సమస్య మళ్లీ ఉత్పన్నం కాలేదు.

జె.జె.హెచ్. విషయంలో దంతవైద్యుడు తను సాధారణ అల్లోపతి వైద్యుడు కాకపోయినా, జె.జె.హెచ్. మలబద్ధకానికి మూలకారణం గుర్తించి, ఆహారంలో అవసరమైన మార్పులు చేయించగానే వ్యాధి పూర్తిగా నయం అయింది. కనుక ఆయనను మనం నిజమైన సంపూర్ణవైద్యుడిగా గుర్తించాలి. అదృష్టవశాత్తూ ఈ విధమైన మంచి సలహా జె.జె.హెచ్‌కు లభించక పోతే ఆయనకు ఇంకెన్ని శస్త్రచికిత్సలు జరిగేవో. ఇంకెన్నిసార్లు ఆసుప్రతిలో చేరవలసి వచ్చేదో!

ఎం.పి. అనే ఆయన అమెరికాలో న్యూయార్క్ నగరంలో ఉంటారు. ఆయనకు 19 సంవత్సరాల క్రితం ఆసనంలో కేన్సరువ్యాధికి చికిత్స జరిగింది. ఆయన దీర్ఘకాలికంగా మలబద్ధకం వ్యాధితో బాధపడేవారు. ప్రతిరోజూ విరోచనకారక అల్లోపతి ఔషధాలు వాడేవారు. అతి తీక్షణమయిన విరోచనకారక రసాయన ఔషధాలు వాడితేనే ఆయనకు మల విసర్జన జరిగేది. ఫలితంగా ఆయన అలాంటి ఔషధాలు వాడకుండా ఉండటానికి ధైర్యం చాలేది కాదు.

ఆ తరువాత ఆయన పీచు పదార్థాల ఆవశ్యకతను గురించి, గోధుమ తవుడును గురించి, ఓట్ ధాన్య తవుడు గురించి, ప్రివెన్షన్ మ్యాగజీనులో చదివి, వాటిని వాడటం ప్రారంభించారు. ఆయనకు అవి అద్భుతంగా పని చేశాయి. ఇప్పుడు ఆయన ప్రతి రోజూ, క్రమం తప్పకుండా, పీచు పదార్థపు బిళ్లలు, ఆహారం తీసుకోవటం పూర్తి కాగానే వేసుకుంటారు.

ఆయన ఇపుడు విరోచనకారక ఔషధాలు వాడవలసిన అవసరమే లేదు. పీచు పదార్థపు బిళ్లలు ఇంత తేలికగా తన సమస్యను పరిష్కరించగలిగాయని నమ్మటం కష్టంగా ఉందని ఆయన అంటారు. రోగ మూల కారణాలను గురించి రోగిని గురించి

గోధుమ తవుడు, సోయాబీన్ పదార్థాలు, కుసుమ నూనె, వెన్న తీసి వేయబడిన పాలు ప్రతిరోజూ, క్రమం తప్పకుండా, సరిపడిన మోతాదులో వాడమని డెంటిస్టు సలహా ఇచ్చాడు. ఆశ్చర్యకరంగా జె.జె.హెచ్ మలబద్ధకం సమస్య రెండు రోజులలోనే ఉపశ మించింది.

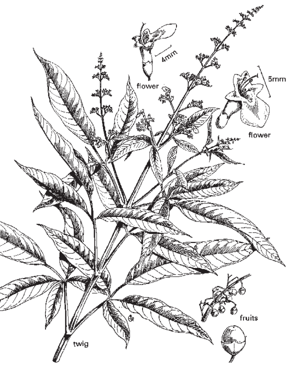
సాధారణ అల్లోపతి వైద్యులు వ్యాధి లక్షణాలను తగ్గించడానికి కంపెనీలు ఉత్పత్తి చేసిన ఔషధాలు, కంపెనీలు ఆ ఔషధాల ప్రభావాలను గురించి ప్రచురించిన కరపత్రాల ఆధారంగా సిఫారసు చేస్తారు. వ్యాధి మూల కారణాలను నిర్మూ లించకుండా వ్యాధి లక్షణాలను అణచటం సాధ్యం కాదు.

సాధారణంగా ఒకటినుండి నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల గోధుమ తవుడు అందరికీ సరిపోతుంది. దీనిని రెండు దఫాలుగా భోజనంలో కలిపి గాని, పండ్ల రసంలో కలిపి గాని, పాలలో కలిపి గాని తీసుకో వచ్చును. భోజనంలో కలిపి తీసు కున్నప్పుడు అత్యంత సమర్థ వంతంగా పనిచేస్తుంది. అవసరం అయిన దానికన్న ఎక్కువగా తీసుకున్నందు వలన విరోచన కారక సామర్థ్యం ఏమీ అధికం కాదు.

వైద్యుడికి పూర్తి అవగాహన లేనప్పుడు గోటితో గిల్లి వేయగలిగిన దాని మీద గొడ్డలిని ప్రయోగించటం జరుగుతుంది.

ఎంత గోధుమ తవుడు?

ఏ వ్యక్తికి ఎంత గోధుమ తవుడు అవసరమవుతుంది అనే విషయం, ఆ వ్యక్తి బరువునుబట్టి, మిగతా అనారోగ్య సమస్యలనుబట్టి ఉంటుంది. ఏ రోగికి ఎంత గోధుమ తవుడు అవసరమో నిర్ణయించటం వైద్యుడికి కూడా కష్టతరమే. కనుక ప్రతి రోగి గోధుమ తవుడును తక్కువ మోతాదులో, అంటే ఒక టేబుల్ స్పూనుతో ప్రారంభించి, మల విసర్జన క్రమబద్ధంగా, పూర్తిగా, ప్రతిరోజూ అయ్యేంత వరకూ పెంచుకుంటూ పోవాలి.



Vitex Negundo (నల్ల వావిలి)

గోధుమ తవుడు ఎక్కడ దొరుకుతుంది?

గోధుమ తవుడు గోధుమలను పిండి చేసి చిన్న చిన్న పాకెట్లలో గాని, పెద్ద సంచులలో గాని విక్రయించే అన్ని ఫ్యాక్టరీలలోనూ దొరుకుతుంది. సూపర్ మార్కెట్లలో అమ్మే ఫోర్టిఫైడ్ పిండి పాకెట్లలో గోధుమ తవుడు ఏమీ ఉండదు. ముడి గోధుమలు కొని, సొంతంగా పిండి మర పట్టించుకున్న గోధుమ పిండిని జల్లించకుండా వాడుకుంటే అందులో గోధుమ తవుడు ఉంటుంది. అయితే మల బద్ధక నిర్మూలనానికి కావలసినంత తవుడు అందులో ఉండదు. కనుక గోధుమ తవుడును గోధుమ పిండి ఫ్యాక్టరీనుండి ప్రత్యేకంగా నెలకు ఒకసారి తెచ్చుకుని నిలువ ఉంచుకుని వాడుకోవటం మంచిది. ఇప్పుడు అమెరికాలో గోధుమ తవుడును వాడి స్వస్థులయిన రోగుల అనుభవాలను పరిశీలించుదాం.

50 సంవత్సరాలుగా మలబద్ధకం

ఇ.కె. అనే ఆవిడ అమెరికాలో న్యూజెర్సీ రాష్ట్రంలో ఉంటారు. ఆవిడ 50 సంవత్సరాలుగా మలబద్ధకంతో బాధపడుతూనే ఉన్నారు. ప్రతి రాత్రి కృత్రిమ రసాయన అల్లోపతి ఔషధాలను వాడేవారు. అప్పుడప్పుడు ఉదయం ఇప్సం సాల్టును కూడా వాడవలసి వచ్చేది. ఆ తరువాత ఆవిడ భర్త ఒకనాడు గోధుమ తవుడు చికిత్సను గురించి ప్రివెన్షను మ్యాగజీన్‌లో చదివి, ఇ.కె.ను గోధుమ తవుడు వాడి చూడమని సలహా ఇచ్చారు. ఆవిడ అలానే వాడారు. ఆవిడ మలబద్ధక సమస్య రెండు మూడు రోజులలోనే పూర్తిగా నయం అయ్యింది. ఆవిడ ప్రతి రాత్రి అరకప్పు ముతక గోధుమ తవుడును అరగ్లాసు నీళ్లు, అరగ్లాసు బత్తాయి రసంలో కలిపి టీవీ చూస్తూ నెమ్మదిగా స్పూనుతో తీసుకుంటారు. ఆ తరువాత హాయిగా నిద్రపోతారు. ఆవిడకు ఇప్పుడు మలబద్ధక సమస్యే లేదు.

మలబద్ధకం పెద్దలకు సంబంధించిన వ్యాధి మాత్రమే కాదు. చాలామంది పిల్లలకు కూడా ఇది సంభవించుతుంది. పిల్లల మల బద్ధకానికి కూడా పీచు పదార్థాలు లేని గుడ్లు, జున్ను, మాంసం, బిస్కెట్లు, కేకులు, ఐస్ క్రీంలు, చాక్లెట్లు వగైరా అధికంగా తినటం వంటివి కారణాలు.

పశ్చిమ దేశాలలో పిల్లలకు అధికంగా పాలు ఇచ్చే ఆచారం ఉంది. అందువల్ల వాళ్లు ఇతర పీచు పదార్థాలతో కూడిన ఘన పదార్థాలు తినటానికి ఆకలిగానీ, ఇష్టం గానీ ఉండవు. ఫలితంగా వాళ్లుబీన్సు, ఆలూ, క్యారెట్ క్యాబేజి లాంటి పదార్థాలు తక్కువగా తింటారు. అలాంటి పిల్లలకు కూడా గోధుమ తవుడు సమర్థవంతంగా పని చేస్తుంది.

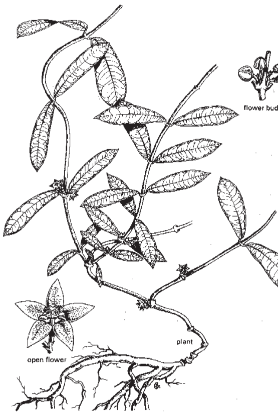
ఒక టీ స్పూను గోధుమ తవుడు

ఆర్. డబ్ల్యూ. అనే ఆవిడ అమెరికాలో పెన్సిల్వేనియా రాష్ట్రంలో ఉంటారు. ఆవిడ చాలా సంవత్సరాలుగా మలబద్ధకంతో బాధపడ్డారు. ఆవిడకు రెండు మూడు రోజులకు ఒకసారి గాని మల విసర్జన జరిగేది కాదు అయినప్పుడు కూడా విరోచనం బాగా గట్టిగానూ, బాధకరంగానూ అయ్యేది. ఆవిడ ప్రివన్షన్ మ్యాగజీన్‌లో గోధుమ

తవుడు చికిత్సను గురించి చదవగానే సూపర్ మార్కెట్‌కు వెళ్ళి ఓ పెద్ద గోధుమ తవుడు బాక్సుకొని తెచ్చుకున్నారు. ఆవిడ ఎందుకైనా మంచిదని ఉదయం అల్పాహారంతో ఒక టీ స్పూను గోధుమ తవుడు తీసుకోవడం ప్రారంభించారు. ఆ కొద్ది మాత్రమే ఆవిడకు చక్కగా సరిపోయింది. ఆ తరువాత ఆవిడకు ఎలాంటి మలబద్ధక సమస్యలూ లేవు. ప్రతిరోజూ మల విసర్జన ఒకటి రెండు సార్లు పూర్తిగా అవ్వటం ప్రారంభించింది. హేమా హేమీ అల్లోపతి వైద్యుల చికిత్సలకూ, ఔషధాలకూ లొంగని సమస్య రోజుకు టీ స్పూను గోధుమ తవుడుతో పరిష్కారం అయిందని ఆవిడ ఇరుగుపొరుగు వాళ్లకు, స్నేహితులకు ఆశ్చర్యంగా చెబుతారు.

ఖనిజ నూనెకు కూడా లొంగని మలబద్ధకం

జె.ఎం. అనే ఆవిడ అమెరికాలోని నూనజెర్సీ రాష్ట్రంలో ఉంటారు. ఆమెకు అయిదేళ్ల వయసున్న కుమార్తె ఉంది. ఆవిడ పుట్టినప్పటినుండి మలబద్ధకంతో బాధపడుతూ ఉండేది. ఒక్కోసారి ఆమెకు పది పన్నెండు రోజులకు కూడా మల విసర్జన అయ్యేది కాదు. పిల్లల డాక్టరు ఈ సమస్యకు విరోచనకారక రసాయనిక అల్లోపతి ఔషధాలు, ఎనిమా సిఫారసు చేసేవారు. ఔషధ ప్రేరిత మల విసర్జన జరిగినప్పుడల్లా రక్తం పడేది. బాధగా ఉండేది. పిల్లల డాక్టరు చివరికి బేరియమ్ టెస్టు చేయించారు. అంతా సవ్యంగానే ఉందని రిపోర్టు వచ్చింది. ఆ తరువాత పిల్లల వైద్యుడు జీర్ణకోశ వ్యాధుల నిపుణుడిని సంప్రదించవలసిందని సిఫారసు చేశారు. ఆయన మళ్లీ బేరియం టెస్టు చేయించి ప్రతిరోజూ ఉదయమూ, సాయంత్రమూ కూడా ఖనిజ సంబంధమైన నూనె లోనికి ఇవ్వమని సిఫారసు చేశారు. ఈ చికిత్స ప్రతిరోజూ ఆరు మాసాలు జరిగింది. ఖనిజ నూనె చికిత్స ఆపు చేయగానే సమస్య మళ్లీ మొదటికి వచ్చింది.



Hemidismus Indicus (సుగంధిపాల)

జె.ఎం. తమ కుమార్తె రుగ్మతను గురించి పూర్తిగా ఆశ వదులుకుంది. ఆ తరువాత ఆవిడ గోధుమ తవుడు మలబద్ధక సమస్యను పరిష్కరింపగలదనే వ్యాసాన్ని ఏదో మ్యాగజీన్‌లో చదివారు. తమ కుమార్తె అది వాడినందువల్ల వచ్చే నష్టం ఏమీ లేదుకదా అని పెద్దగా విశ్వాసం లేకుండానే గోధుమ తవుడు వాడటం ప్రారంభించారు.

గోధుమ తవుడు వాడటం ప్రారంభించిన మూడు వారాలకు ఆమె కుమార్తె నాలుగు రోజులకు ఒకసారి మల విసర్జన ప్రారంభించింది. గోధుమ తవుడు వాడకంతో సంవత్సరం పూర్తి కాకముందే ప్రతి రోజూ మల విసర్జన జరగటం ప్రారంభమయింది. సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారం అయింది.

జె.ఎం. తమ కుమార్తెకు చికిత్స చేసిన జీర్ణకోశ వ్యాధుల వైద్యనిపుణుడ్ని పిలిచి తమ కుమార్తె మలబద్ధక సమస్య ఖనిజ నూనెతో కాక గోధుమ తవుడుతో ఎలా పరిష్కారం అయిందో చెప్పారు. ఆయన ముక్త సరిగా 'మంచిదే కదా' అన్నారు. భవిష్యత్తులో ఆయన పిల్లల మల బద్ధక సమస్యకు గోధుమ తవుడు సిఫారసు చేస్తారా అని ఆలోచనలో పడ్డారు జె.ఎం.

నాలుగు ముఖ్యమయిన విషయాలు

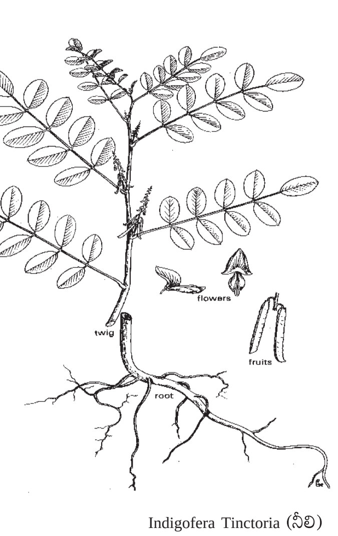
పైన ఉదహరించిన రోగుల వ్యాధి చరిత్రలలో మనం నాలుగు ముఖ్య విషయాలను గమనించాలి.

ఒకటి: మలబద్ధకానికి మూలకారణాలలో పీచు పదార్థలేమి ప్రధానమైంది. ఇది పట్టణ జీవితంతోనూ, నాగరికతతోనూ ముడిపడిన వ్యాధి

రెండు: ఫాక్టరీలో శుద్ధి చేయబడని గింజ పప్పు ధాన్యాలు, తాజా కాయకూరలు, తాజా ఆకుకూరలు, తాజా పండ్లు, ఎండు పప్పులు జీర్ణప్రక్రియను సమర్థవంతం చేస్తాయని, మలబద్ధకం లేకుండా చేస్తాయని మూలికా వైద్యులు హిపోక్రేట్స్ కాలంనుండి చెబుతున్నారు. అయితే ఫ్యాక్టరీ తయారిత శుద్ధి చేయబడిన ఆహార పదార్థాలలో పీచు పదార్థాల లోపం వల్ల నాగరిక ప్రపంచంలో మలబద్ధకం సర్వసాధారణమయిందని, దానికి గోధుమ తవుడంత సామర్థ్యంతో కృత్రిమ రసాయనిక విరోచన కారక ఔషధాలు, ఆయుర్వేద విరోచన కారులు కూడా పని చేయవని పరిశోధనల ద్వారా నిరూపించిన ఘనత అల్లోపతి వైద్య పరిశోధకులదే.

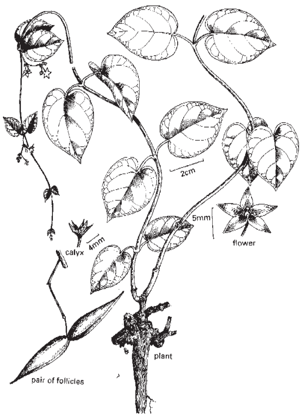
మూడు: మలబద్ధకానికి కృత్రిమ రసాయన పేటెంటెడ్ విరోచన కారక ఔషధాల కన్న గోధుమ తవుడు ఎక్కువగా పని చేస్తుందన్న విషయం అల్లోపతి వైద్యులందరికీ తెలుసు. అయినా, అలాంటి ముడి పదార్థాన్ని ఔషధంగా సిఫారసు చేస్తే తమ వైద్య విధానపు ప్రతిష్ట దెబ్బ తింటుందని, రోగులకు తమ వైద్య విజ్ఞానం మీద గౌరవం తగ్గుతుందని భావించే అల్లోపతి వైద్యులు అనేకమంది ఉన్నారు.

నాలుగు: తమ ఆహారంలో పీచు పదార్థలోపమే తమ మలబద్ధకానికి మూలకారణమని నిర్ద్వందంగా తెలిసిన తరువాత కూడా రోగులు తమ ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకున్నట్లుగా కనిపించదు. మూలకారణాన్ని నిర్మూలించి, మలబద్ధకాన్ని శాశ్వతంగా దూరం చేసుకోవటం కన్న, ఫ్యాక్టరీ తయారిత అతిశుద్ధి చేయబడిన ఆహారం తింటూనే, గోధుమ తవుడును ప్రతి రోజూ ఔషధంగా వాడటానికి ఇష్టపడేవారే ఎక్కువగా ఉంటున్నారు. అనేక దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు శాశ్వత పరిష్కారాలు ఉన్న రోగులు వాటిని నయం చేసుకోలేకపోవటానికి ఇలాంటి దృక్పథమే కారణం.



Indigofera Tinctoria (నీలి)

ఎసిడిటి



Tylophora Indica (మేకమేయని ఆకు)

జీర్ణవాహిక ఈ వ్యాధులన్నింటిలోనూ ఎసిడిటీ నాగరిక పట్టణ జీవితంలో అత్యంత సాధారణమైంది. బాధాకరమైంది. తేన్పులు రావటం, తిన్న ఆహారం తిరిగి గొంతులోకి వస్తున్నట్లు ఉండటం, కడుపు, గుండె మండినట్లు ఉండటం, ఛాతి బిగిసినట్లుగా ఉండి నులి నొప్పి రావటం, తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణాశయంలోనే స్తంభించిపోయినట్లుగా ఉండటం, ఆహారం తీసుకోగానే అసౌఖ్యంగానూ, చిరాకుగానూ ఉండటం ఈ వ్యాధి లక్షణాలు. పట్టణాల్లో కాఫీ, టీ, ఫ్యాక్టరీ తయారిత ఆహార పదార్థాలు తీసుకునేవారిలోనూ, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ తీసుకునే వారిలోనూ, తరచుగా హోటలు భోజనం చేసేవారిలోనూ, రాజకీయవేత్తలు, కాంట్రాక్టర్లు, సీనియర్ ప్రభుత్వోద్యోగులు, పెద్ద పెద్ద వ్యాపారవేత్తలలో ఈ వ్యాధి అధికంగా కనిపిస్తున్నది. పల్లె ప్రాంతాల్లోనూ, ఆర్థికంగా, వెనుకబడిన తరగతులలోనూ ఈ వ్యాధి చాలా తక్కువగా సంభవించు తున్నది. స్త్రీలలో కంటే పురుషులలోనే ఈ వ్యాధి ఎక్కువ కనిపించుతున్నది.

ఆహారం జీర్ణం కావడానికి సహజంగా మన దేహంలో తయారయ్యే యాసిడ్స్, ఎంజైమ్స్ రెండూ ముఖ్యమే. ఇవి రెండూ జీర్ణప్రక్రియకు కావలసిన నిష్పత్తిలో లేకుండా యాసిడ్ అధికమైన వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు ఎసిడిటి అధిక మోతాదులో ఉందని పేషెంటు అనుకోవటం, వైద్యుడు జీర్ణాశయంలోని ఆమ్ల ప్రభావాన్ని తటస్థం చేయటానికి యాంటీయాసిడ్ ఔషధాలు వాడటం సర్వసాధారణం. యాంటీయాసిడ్ ఔషధాలు క్షార (ఆల్కలీన్) ద్రవ్యాలు, అవి జీర్ణాశయంలోని మోతాదుకు మించి ఉన్న ఆమ్లాన్ని విరిచి సమస్యను పరిష్కరించుతాయని సర్వత్రా నమ్మకం.

జీర్ణ వ్యవస్థ తన ప్రక్రియను నిర్వహించటంలో అసమర్థమవటానికి, దానిలోనికి ఆసిడ్ అధికంగా వచ్చి చేరటమేనని, దానిని విరిచి ఎంజైమ్స్‌తో సమతూకంలో ఉంచటానికి యాంటాసిడ్ ఔషధాలు వాడాలని నిర్ణయం తీసుకునే ముందు మనం తీసుకున్న ఆహారాన్ని సక్రమంగా సంపూర్ణంగా జీర్ణం కావటానికి సరిపడా ఎంజైమ్స్ జీర్ణ వ్యవస్థకు విడుదల అవుతున్నదీ లేనిదీ పరిశీలించాలి. ఆసిడ్ సరైన మోతాదులో ఉండి, ఎంజైమ్స్ తక్కువ మోతాదులో ఉన్నా ఎసిడిటీ వ్యాధి లక్షణాలే ప్రస్ఫుట మవుతాయి.

వివిధ కంపెనీల యాంటాసిడ్ ఔషధాలలో వివిధ రకాల క్షార ద్రవ్యాలు ఉంటాయి. జీర్ణ వ్యవస్థలో యాసిడ్ అధిక మోతాదులో ఉండటానికిగల కారణాలను నిర్ధారించకుండా యాసిడ్‌ను విరచడానికి అనుదినం దీర్ఘకాలికంగా క్షార ద్రవ్యాలను వాడితే తీవ్రమైన పరిణామాలకు దారి తీయవచ్చు. యాంటాసిడ్ ఔషధాలలో మూడు రకాలైన క్షార రసాయనాలను వాడుతారు. వీటిలో ప్రధానమైనది కాల్షియం కార్బొనేట్ ఖనిజం. దీనిని తెలుగులో సున్నపురాయి అంటారు. కోడిగుడ్డు మీద ఉండే గుల్ల స్వచ్ఛమైన ఈ పదార్థమే. యాసిడ్‌కు ఇలాంటి పదార్థాన్ని చేర్చితే అది బుసబుస పొంగి బొగ్గుపులుసు వాయువును (కార్బన్ డై ఆక్సైడ్) విడుదల చేసి, కాల్షియం హైడ్రాక్సైడ్‌గా, అంటే స్వచ్ఛమైన సున్నము + నీరు + ఆమ్లజని మిశ్రమంగా

ఆహారం పూర్తిగా సక్రమంగా జీర్ణం కావటానికి జీర్ణకోశంలో హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లం ఉండాలి. అలా ఆమ్లం సరైన మోతాదులో లేకుండా, ఎంజైమ్స్ ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయ లేవు. మనం ఎంత ఆహారాన్ని తీసు కుంటున్నాం, ఏ రకమైన ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్నాం, అందులో ఏఏ పోషక పదార్థాలు ఏఏ నిష్పత్తులలో ఉన్నాయి. అనే విషయాలను బట్టి మన దేహ వ్యవస్థ మన జీర్ణ వాహికకు హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లాన్ని, ఎంజైమ్స్‌ను విడుదల చేస్తుంది. మనం తీసుకునే ఆహారం మరీ అసమతూకంలో లేనంతవరకు మన జీర్ణ వ్యవస్థ తన సహజ ప్రక్రియలను తాను చేసుకుంటూనే పోతుంది.

మారుతుంది. ఇలా దీర్ఘకాలికంగా జరిగితే రక్తంలో సున్నపు దామాషా పెరుగుతుంది. మూత్రపిండాలు దెబ్బతింటాయి. అదివరలోనే మూత్రపిండాలు కుంటుపడిఉన్న వారిలోనూ, పాలు అధికంగా తాగే వారిలోనూ, ఈ సమస్య మరింత జటిలమౌతుంది. రక్తంలో సున్నం శాతం అధికమైనప్పుడు దేహంలో ఇనుము స్వీకరణ గణనీయంగా తగ్గవచ్చు. మలబద్ధకం ఏర్పడవచ్చు. రసాయనికంగా ఇలా యాసిడ్‌ను విరచడం వల్ల దేహం ద్విగుణీకృతంగా యాసిడ్‌ను ఉత్పత్తి చేసి జీర్ణ వ్యవస్థలోనికి విడుదల చేయవచ్చు. అప్పుడు సమస్య మళ్లీ మొదటికి వస్తుంది. యాంటాసిడ్‌గా వాడే రెండవ ముఖ్యమైన పదార్థం సోడియం బైకార్బొనేట్. ఇది మనం వంటకాలలో వాడే సోడా ఉప్పు. దీనిని దీర్ఘకలికంగా వాడినా, దేహంలో యాసిడ్ ఉత్పత్తిని, విడుదలను అతలాకుతలం చేస్తుంది. మూత్రపిండ వ్యాధులతో బాధపడే వాళ్లలో ఇది కిడ్నీ స్టోన్స్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. వైద్యపరంగా ఉప్పు తక్కువ తినవలసిన అవసరం ఉన్నవారికి, జీర్ణకోశంలో అల్సర్లు అల్కహాల్ వాడకం వల్ల లివర్ కుంటుపడిన వారికి, ఇలాంటి ఔషధం పరిస్థితిని ఇంకా విషమించేట్లు చేస్తుంది.

మేగ్నీషయమ్ సాల్టు, అల్యూమినియం సాల్టు ఎసిడిటీకి విరుగుడుగా వాడే మూడవ రకమైన రసాయనాలు. ఇవి కూడా మూత్రపిండాలను కుంటుపరచేవే. వీటి వల్ల ఎముకలలోని కాల్షియం క్షీణించవచ్చు. మెదడు దెబ్బతినవచ్చు. యాంటాసిడ్ ఔషధాలను వ్యాధి తీవ్రతను తగ్గించటానికి తాత్కాలికంగా తప్ప వాడకూడదు. ఇవి ఎసిడిటిని పూర్తిగా, శాశ్వతంగా నయం చేయగలిగిన ఔషధాలు కావు. ఆహార పానీయాలలోని, జీవనశైలిలోని లోటుపాట్లును, మానసిక వ్యవస్థలోని ఆందోళనలను వత్తిళ్ళను, ఈ ఔషధాలు సరిదిద్దలేవు.

మూలికా ఔషధాలు

జీర్ణాశయంలోనికి యాసిడ్ మితిమీరి వచ్చి చేరినా, ఆ యాసిడ్‌ను సమతూకంలో ఉంచగలిగినంత మోతాదులో ఎంజైమ్సు జీర్ణవ్యవస్థలోకి విడుదల కాకపోయినా ఎసిడిటి వ్యాధి లక్షణాలు ప్రస్ఫుటమవుతాయని గమనించాం. ఈ రెండు సందర్భాలలోనూ కూడా ఎంజైమ్సు ఉత్పత్తిని, విడుదలను అధికం చేయగలిగితే సమస్య తాత్కాలికంగా పరిష్కారం అయినట్లే.

చైనీస్ జాతి ఆహారపుటలవాట్లూ, ఆహార పదార్థాలు ఇలాంటి జీర్ణశక్తి ప్రేరకాలను, కారకాలను రోజువారీ ఆహారంలోనే అందజేస్తాయి. అల్లము, మిరపపండ్లు , సోయాబీన్స్‌తో తయారు చేసిన సాస్‌లు రక్తప్రసరణ వ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచి, మాడు, కాలివేళ్లు, చేతివేళ్లు చర్మంలోని అన్ని పొరలకు పోషక పదార్థాలను అందజేస్తాయి. ఆహారంలో నిత్యమూ వాడే తీపి, పులుపు, వగరు పదార్థాలు కాలేయాన్ని మూత్రపిండాలను, పాన్‌క్రియాస్‌ను ఆరోగ్యవంతం చేస్తాయి. వాళ్లు ఆహారం తీసుకుంటున్నప్పుడు వాడే గ్రీన్‌టీలోని చిరుచేదు, వగరుగల ఫ్లేవనాలయిడ్స్ వార్ధక్యాన్ని దూరం చేస్తాయి. వాళ్లు పాలు, పెరుగు అంతగా వాడరు. అయితే పాలలో ఉన్నన్ని పోషక పదార్థాలుగల సోయాబీన్, పాలు, సోయాబీన్ ఛీజ్, సోయాబీన్ సాస్, సోయాబీన్ పిండి చాలా ఎక్కువగా వాడతారు. వంటలో నూనె వాడకం చాలా తక్కువ.

మూలికా వైద్యం ఎసిడిటీకి జీర్ణశక్తి ప్రేరక, కారక మూలికలను వాడు తుంది. ఇందుకుగాను ఉపయోగపడే మూలికలు యూరప్, చైనా, ఇండియాలలో విస్తారంగా లభిస్తున్నాయి. ఇవి వృక్ష సంబంధమైన ద్రవ్యాలు కనుక వంటలలోనూ, తినుబండారాలుగానూ వాడేవే కనుక దేహం వీటిని సులభంగా జీర్ణించుకుని వీటిలోని ఔషధ గుణాలను తనను తాను స్వస్థపరచుకోవటానికి వినియోగించుకోగలుగుతుంది.

ఎసిడిటీ పూర్తిగా శాశ్వతంగా నయం కావటానికి ఆహారం సాఫీగా జీర్ణం కావటానికి యాసిడ్, ఎంజైమ్సు జీర్ణ వ్యవస్థకు సమతూకంలో విడుదల కావాలి. ఈ ప్రక్రియ అనుదినం సుగమంగా జరగటానికి ప్రేర కాలయిన ఆహార పదార్థాలను మూలికలను తరచుగా వాడాలి.

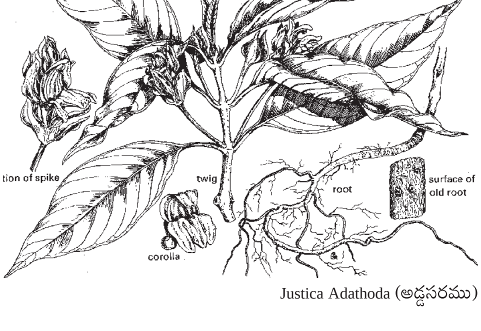
కూరగాయలను అరకొరగా కరకరలాడేట్లు వండి జీవశక్తిని జీర్ణవ్యవస్థకు అందజేస్తారు. ఇవి అన్నీ కలిసి జీర్ణప్రక్రియకు కావలసిన యాసిడ్, ఎంజైమ్స్ జీర్ణవ్యవస్థకు అందజేస్తాయి.

జీర్ణ ప్రక్రియకు తప్పనిసరి అయిన ఎంజైమ్స్ ఉత్పత్తి చేసి జీర్ణవ్యవస్థకు విడుదల చేసే గ్రంధులలో పాన్‌క్రియాస్ ప్రధానమైంది. ఇది పిండి పదార్థాలు జీర్ణం కావటానికి ఎమిలోస్ అనే హార్మోన్‌ను, కొవ్వు పదార్థాలు జీర్ణం కావటానికి లిపేస్ అనే హార్మోన్‌ను, వృక్ష సంబంధ పీచుపదార్థాలు జీర్ణం కావటానికి సెల్యులోస్ అనే హార్మోన్‌ను, మాంసకృత్తులు జీర్ణం కావటానికి ప్రొటీజ్ అనే హార్మోన్‌ను, పంచదార జీర్ణం కావటానికి ఇన్సులిన్ అనే హార్మోన్‌ను ఉత్పత్తి చేసి జీర్ణవాహికకు విడుదల చేస్తుంది. ఈ హార్మోన్లు లేకపోతే ఆహారం చిన్న పేగులో జీర్ణం కాకుండానే పెద్దపేగులోకి చేరుతుంది. అది అక్కడ పులవటం, కుళ్లటం, అపాన వాయువు ఉత్పత్తి కావటం, పొట్ట ఉబ్బటం, నొప్పి కలగటం జరుగుతుంది. మూలికలను పొడి చేసి క్యాప్సూల్స్ రూపంలో కానీ, నీటితో కాచి చేసిన డికాక్షన్‌ను కానీ, వీటిని ఆల్కహాల్‌లో నానబెట్టి తయారు చేసిన టింక్చర్‌ను కానీ భోజనానంతరం రెండు పూటలా తీసుకుంటే సత్వరంగా ఫలితం కనిపిస్తుంది.

మన దేశంలో ఎసిడిటికి అమోఘమైన మూలిక పాపయాకాయ. కొన్ని ప్రాంతాలలో దీనిని బొప్పాయికాయ అంటారు. పచ్చి బొప్పాయి కాయ చెక్కు తీసి ముక్కలుగా తరిగి, క్యారెట్, బీట్‌రూట్, దోసకాయ, ఉల్లిపాయ ముక్కలతో చేసిన సలాడ్‌ను భోజనానికి అరగంట ముందుగా తీసుకుంటే ఆహారం తినే సమయానికి యాసిడ్, ఎంజైమ్స్ తమతూకంలో జీర్ణవాహికకు అందుతాయి. ఇదికాక ఉసిరి, శతావరి, అతిమధురం, అల్లం, వాము, సోంఫ్, విలాయతి సోంఫ్; నేలవేముల మిశ్రమాలను క్యాప్సూల్స్‌గా కానీ, డికాక్షన్‌గా కానీ, టింక్చర్‌గా కానీ వాడవచ్చు.

ఎసిడిటీ వ్యాధి దేహానికి సరిపడని జీవనశైలికి దర్పణం. కొంతమంది కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలను చాలా చిన్న సమస్యలుగా భావించి నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. అవి కాలక్రమేణా తీవ్రపరిణామాలకు దారి తీస్తాయి. ఎసిడిటీ సమస్య అలాంటిదే. ఎసిడిటీ సూచనగా కనిపించగానే వైద్యుడిని సంప్రదించటం, ఆహారపు అలవాట్లను, జీవనశైలిని సంస్కరించుకోవటం అత్యవసరం.

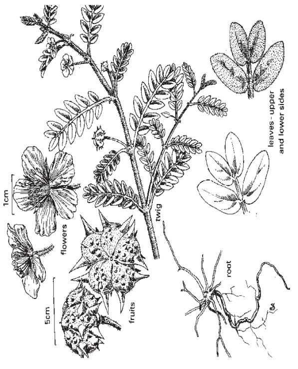
ఎసిడిటీకి ఆమ్లమూ, ఎంజైమ్స్ సరైన నిష్పత్తిలో జీర్ణ వాహికకు అందటమే సరైన శాశ్వత పరిష్కారం. ఇందుకుగాను మూలికా వైద్యం గ్రంథులలో ఎంజైమ్స్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించగల మూలికలను వాడుతుంది. ఇందుకు పశ్చిమ దేశాల మూలికా వైద్యులు యష్టి మధు, అల్లం పిప్పరమెంట్, చామోమైల్, హైపేరికమ్, బెల్లడోనా, విలాయతి సోంఫ్, చికొరి, దాల్చిన చెక్క వగైరా వాడుతారు. ఇవన్నీ మన దేశంలో కూడా విస్తారంగా లభించే మూలికలేనన్న విషయం గమనార్హం.



Justica Adathoda (అడ్డసరము)

అల్సర్లు

పొట్టలోను, చిన్న పేగు మొదటి భాగంలోనూ అల్సర్లు ఏర్పడుతాయి. ఇవి పొట్టలోనికి, చిన్న పేగు మొదటి భాగంలోనికి, అవసరానికి మించిన ఆమ్లం చేరటం వల్ల, వాటి లోపలి మృదువైన పొరలు, వాయటం, కందటం, చిట్లటం, రక్తం స్రవించడంతో ప్రారంభమయి పుండ్లుగా ఏర్పడుతాయి.



Tribulus Terrestris (చిన్న పల్లేరు)

జీర్ణరాసాల అవసరం

మనం ప్రతి దినం మూడు నాలుగు సార్లు ఆహారం తింటాం, అనేకసార్లు పంచదార, ఉప్పు, ఆమ్లం, క్షారం మిళితమయిన పానీయాలు తాగుతాం గనుక వీటిని జీర్ణించుకోవటానికి పొట్టకు, చిన్న పేగులోని ప్రథమ భాగానికి, జఠరరసం, అంటే హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లం మిగతా జీర్ణ రసాయనాలు అందటం అవసరం.

అయితే ఒకసారి పుండ్లు పడిన తరువాత ఇలాంటి అమ్లాలూ, రసాయనాలు వాటిని మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి. అల్సర్లు మానాలంటే అవి ఆమ్లాలతో తడవకుండా, వాటికి ఆమ్లాలు అంటకుండా ఉండాలి. మనకు అనుదినం తినటం తాగటం తప్పదు గనుక ఆమ్లాలు అసలు అందకుండా చేయటం కాక, వాటిని అవసరాలకు తగినంత అదుపులో ఉంచటం అల్సర్లకు ఇప్పుడు అమలులో ఉన్న చికిత్సలు.

అధిక ఆమ్లం

అసలు ఆమ్లాలు అవసరాలకు మించి ఎందుకు ఉత్పత్తి అవుతున్నాయి, ఇందుకు మూల కారణాలు ఏమిటి అన్న విషయాల మీద పరిశోధనాపరంగా నిర్దిష్టమైన అవగాహనలు లేవు.

ఎవరికి వస్తాయి

అయితే మానసిక వత్తిళ్లు అలజళ్ళు తీవ్రమయినప్పుడు అల్సర్లు ప్రకోపించటం, మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు అల్సర్లు తగ్గటం వైద్యులు సర్వ సాధారణంగా గమనిస్తున్నారు. ఫ్యాక్టరీ తయారిత హోటళ్ళ ఆహార పదార్థాల్లో రుచి, రంగు వాసన, నిలువ కారక, మసాలా దినుసులు, రసాయనాలవల్ల అల్సర్లు ఏర్పడుతాయని ఒక ప్రతిపాదన ఉంది.

హిస్టమిన్ల పాత్ర

ఎలర్జీ కారక ద్రవ్యాల వల్ల వ్యాధి నిరోధక శక్తి, ఎడ్రినల్ గ్రంథులు,రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ ప్రేరితమై ఆస్తమా, సైనుసైటిస్, ముక్కు జలుబు లాంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు కారణాలవుతున్న హిస్టమిన్ పదర్థాలే పొట్టకు చిన్న పేగులకు అవసరాలకు మించిన అమ్లాలకు కారణాలని అల్లోపతి చికిత్సలు నమ్ముతాయి.

అల్లోపతి చికిత్సలు

మొదటిది మితిమీరి సరఫరా అవుతున్న ఆమ్లాలను తాత్కాలికంగా తటస్థీకరించటం. ఇందుకు సున్నము, మెగ్నీషియం ఆధారిత యాంటాసిడ్ ఔషధాలు

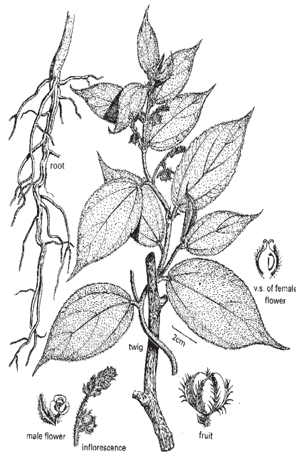
అల్సర్లు అందరికీ సంభవించవు. పల్లె ప్రాంత ప్రజలలో ఇవి చాలా తక్కువ. ముడి గోధుమలు, తవుడు తీయని బియ్యము, రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలులాంటి ధాన్యాలు, తాజా కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు అధికంగా తినే ఆసియా, ఆఫ్రికా దేశాల ప్రజలలో ఇవి చాలా తక్కువ. మానసిక వత్తిళ్లు, ఉద్యోగం వ్యాపారం కుటుంబం గురించిన అభద్రతాభావం అల్సర్లకు మూల కారణమని ఇంతవరకు ఎవరూ పరిశోధనాపరంగా నిర్ధారించ లేదు.

అల్లోపతి వైద్యం అల్సర్లకు మూడు రకాల చికిత్సలు చేస్తుంది. ఇవన్నీ సమస్యనుండి తాత్కాలికంగా ఉపశమనం కలిగించేవే గాని శాశ్వతంగా పరిష్కరించేవి కావు. ఈ చికిత్సలు ఔషధాలు ప్రతిరోజూ జీవిత పర్యంతం వాడవలసినవి.

భోజనం చేయగానే వాడుతారు. ఇవి అధిక ఆమ్లోత్పత్తిని అరికట్టలేవు. ఉత్పత్తి అయిన ఆమ్లాన్ని సున్నము, మెగ్నీషియం జీర్ణించుకుని తటస్థం చేసి, దాని ప్రభావం అల్సర్ల మీద పడకుండా చేస్తాయి.

రెండవ రకమైన చికిత్స ఆమ్లోత్పత్తిని ప్రేరేపించే హిస్టమిన్లు ఉత్పత్తి కాకుండా యాంటిహిస్టమిన్లు అనే ఔషధాలను వాడుతారు. మూడవ రకమైన చికిత్సలో పొట్టలోని చిన్న పేగులోని మృదువైన లోపలి పొరను, అల్సర్లను ఆమ్ల రసాయనిక చర్యనుండి రక్షించుతాయి. అంటే ఆమ్లం వాటికి అంటకుండా, అవి ఆమ్ల రసాయనిక చర్య వల్ల ప్రభావితం కాకుండా చేస్తాయి.

ఇలాంటి చికిత్సలు, ఔషధాలు, ప్రతిరోజూ వాడవలసినవి. ఈ క్రింది రోగుల వ్యాధుల, చికిత్సల చరిత్రలు ప్రివెన్షన్ మ్యాగజీన్ సర్వేక్షణలో వెలుగు చూశాయి.



Tragia Involucrate, Indian Nettle
(మెట్టదూల గోవిల)

ఆలివ్ నూనె వాడకం

ఎం.బి.ఎ అనే ఆయన అమెరికాలో విస్కాన్సిన్ రాష్ట్రంలో ఉంటారు. ఆయనకు తొమ్మిది మాసాల క్రితం కడుపులో నొప్పులు రావటం ప్రారంభమైంది. భోజనం చేయగానే కడుపు ఉబ్బి నొప్పులు వచ్చేవి. అల్సరు ఉందని అనుమానించి ఎక్స్‌రేలు తీయించారు. చిన్న పేగు లోపలి పొర వాచి, కంది, పుండులాగా అయిందని నిర్ధారించారు. డాక్టర్లు టాబ్లెట్లు రాసి ఇచ్చి, ఆహారంలో మసాలాలు తగ్గించమని సలహా ఇచ్చారు. ఎం.బి.ఎ. తరువాత స్నేహితుల సలహా విని ప్రతిరోజూ ఉదయం ఒక టీ స్పూను ఆలివ్ నూనె పరగడుపున తాగటం ప్రారంభించారు. నాలుగయిదు రోజులలోనే పరిస్థితి మెరుగయింది. నాలుగు వారాలలో సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారం అయింది. ఎందుకయినా మంచిదని ఎం.బి.ఎ. ఒక టీ స్పూన్ ఆలివ్‌నూనె అప్పుడప్పుడూ ఉదయం పరగడుపున తీసుకుంటున్నారు. ఆయనకు ఇప్పుడు జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించిన ఏ సమస్యలూ లేవు.

జె.సి.సి అనే ఆయన అమెరికాలో మిస్సిసిపి రాష్ట్రంలో ఉంటారు. ఆయనకు హెర్నియా ఆపరేషను జరిగిన తరువాత అపానవాయువుతో కడుపు ఉబ్బటం మొదలయింది. ఆసుపత్రిలో ఎన్ని అల్లోపతి మందులు వాడినా నయం కాలేదు. చివరికి వాళ్లావిడ ప్రివెన్షన్ మ్యాగజీనులో ఆలివ్ నూనెను గురించి చదివి రోజుకు రెండు టేబుల్ స్పూన్ల ఆలివ్ నూనె ఇవ్వడం ప్రారంభించింది. ఆలివ్ నూనె ఇచ్చిన రెండు గంటలలోనే అపాన వాయువు బహిష్కరించబడి పరిస్థితి మెరుగయింది. తరువాత కొన్ని రోజులకు పరిస్థితి పూర్తిగా పరిష్కరించబడింది.

ఎంజైముల వాడకం

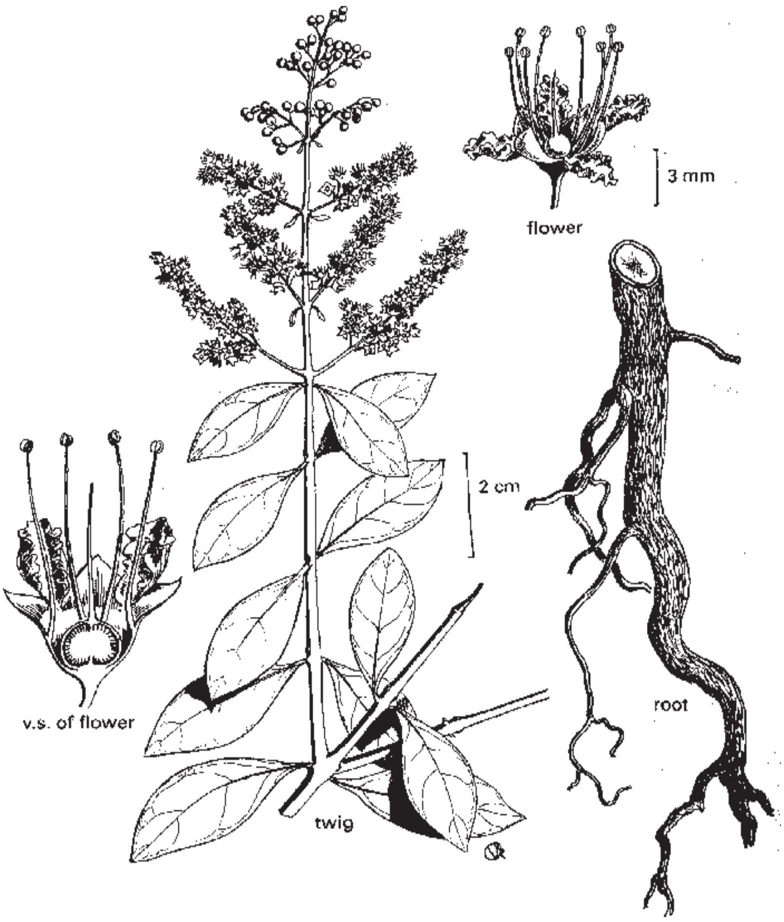
ఎం.పి. అనే ఆయన అమెరికాలో న్యూజేర్సీ రాష్ట్రంలో ఉంటారు. అయిదు సంవత్సరాల క్రితం ఆయన కడుపులో అల్సర్లను తీసేయటానికి శస్త్రచికిత్స చేసి పొట్టను నాలుగింట మూడు వంతులు తీసేశారు. అప్పటినుండి ఆయన జీర్ణకోశ వ్యాధులతో అస్వస్థులుగానే ఉన్నారు. భోజనం చేయగానే కడుపుబ్బరంగా ఉండేది. చిన్న పేగులు కూడా అపానవాయువుతో ఎప్పుడూ గుడగుడలాడేవి.

వీటిలో ఏవీ మూల కారణాలను గుర్తించి వాటిని నిర్మూ లించవు.

ఫలితంగా దీర్ఘకాలికంగా అల్స ర్లతో బాధపడుతున్న రోగులు శాశ్వత పరిష్కారం కోసం అన్వే షించటం సహజం.

ఎంతమంది డాక్టర్ల చూట్టూరా తిరిగినా సమస్య పరిష్కారం కాలేదు. వైద్యులు ఒకటి మార్చి మరొకటి మత్తు మందులు ఇచ్చిన భయం వల్ల, మానసిక అలజడి వల్ల ఇలా అవుతోందని తేల్చారు. ఆహారం తగ్గించినా, మసాలాలు పూర్తిగా మానివేసినా విరోచనాలు తగ్గలేదు. రోజులు గడచిన కొద్దీ బరువు తగ్గారు. లోనికి తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణం కాకుండానే బహిష్కరించబడుతున్నదని ఆయనకు అనిపించింది. ఆ తరువాత ఆయన ఒక మ్యాగజీన్‌లో జీర్ణప్రక్రియకు సంబంధించిన ఎంజైములను గురించి చదివారు.

ఇంత ఖర్చు పెట్టాను, ఇన్ని వైద్యాలు చేయించుకున్నాను, ఎంజైమ్స్ వాడినందువల్ల వచ్చే నష్టం ఏమిటని అనిపించింది ఆయనకు. కొంత అపనమ్మకంతోనే ఆయన ఎంజైమ్స్ వాడటం ప్రారంభించారు. అవి వాడటం ప్రారంభించగానే ఆయనకు కడుపుబ్బు, అపానవాయువు, విరోచనాలు తగ్గాయి. ఆ తరువాత కొద్దిరోజులలోనే పూర్తిగా స్వస్థత చేకూరింది. ఇంతమంది వైద్యులు ఇన్ని వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు జరిపి, ఇన్ని శస్త్ర చికిత్సలు చేసి, ఇన్ని వ్యయభరిత ఔషధాలు వాడి ఈ మాత్రపు సలహా ఇవ్వలేకపోయారే అని ఆయన ఆశ్చర్యపోయారు.

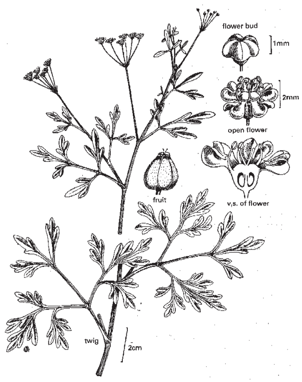


Lawsonia Alba (గోరింత)

సైడర్ వెనిగర్

మూలికా ఔషధాలు

జీర్ణవాహిక వ్యాధులకు మూలికావైద్యం మూలికా మిశ్రిత యాపుల్ సైడర్ వెనిగర్, అల్ఫాల్ఫా గింజల మొలకలు లేక కషాయం. మూలికా మిశ్రిత తవుడు, వర్జిన్ ఆలివ్ నూనె, తేనె, ఇతర జీర్ణకారక, అపాన వాయు ఉత్పత్తి నిరోధక మూలికలను వాడుతుంది. పెద్ద పేగును చికాకుపరచి దానిని చలితమయ్యేట్లు చేసే విరోచనకారక ద్రవ్యాలను చాలా అరుదుగా వాడుతుంది. జీర్ణ ప్రక్రియ సమర్ధవంతంగా ఉన్నప్పుడు మలబద్ధకం ఉండటం చాలా అరుదు.



Trachyspermum Amni (వాము)

పరిశోధనలు జరిగాయా?

యాపుల్ సైడర్ వెనిగర్ వాడకం మీద శాస్త్రీయ పరివోధనలు జరిగాయా? దాని ఔషధ ప్రభావాలు పరిశోధనలలో ధృవీకరించబడినాయా? దాని వాడకం వల్ల సంబంధిత దుష్ఫలితాలు ఏమైన ఉన్నాయా? దానిని వ్యాధి నిరోధక ద్రవ్యంగా కూడా ఆరోగ్య రక్షణకు అందరూ వాడవచ్చునా? ఇలాంటి ప్రశ్నలు చాలామంది, చాలా తరచుగా ఫోన్ చేసి అడుగుతుంటారు.

ముఖ్య సందేహాలు

అత్యంత ప్రభావవంతమైన అల్లోపతి ఔషధాలతో నయం కాని జీర్ణవాహిక వ్యాధులు, మూలికా చికిత్సలతో,సాధారణ ఔషధ ద్రవ్యాలతో ఎలా నయం అవుతాయని అధిక శాతం పాఠకులు ఇంకా సందేహపడుతూనే ఉండటం, 'నిజంగా త్వరగా, శాశ్వతంగా నయం అవుతాయా?' అని మళ్లీ మళ్లీ ప్రశ్నించటం తరచుగా జరుగుతున్నది. మరికొంతమంది అయితే 'వ్యాధి కర్మఫలం ఎవరం ఏమి చేయగలం?' అనుకుంటూ వ్యాధిని జీవితంలో ఒక తప్పనిసరి భాగంగా పరిగణించుతూ బాధల తోనే బతుకుతారు.

మూలికా ఔషధాలకు ప్రచారం లేదు

అల్లోపతి వైద్యం ప్రధాన స్రవంతి వైద్యంగా ఆధిక్యతను సంపాదించుకుని, శాస్త్రీయ నూతన కల్పనలను చేసి, వైద్య విద్యను, వైద్య సేవల రూపాలను, నియంత్రించటం ప్రారంభం అయిన తరువాత సమర్ధవంతమైన ప్రత్యామ్నాయ వైద్య విధానాలు తమ ఉనికిని, వైద్య సేవా సామర్థ్యాన్ని కాపాడుకోవటం అభివృద్ధి చేసుకోవటం, ప్రజలలో ప్రాచుర్యం సంపాదించటం ఎంత కష్టతరమైన ప్రక్రియో పై ప్రశ్నలు తెలియజేస్తాయి.

మూలికా వైద్యంలో కూడా ప్రపంచం అంతటా అల్లోపతి వైద్య పరిశోధనలకు దీటైన చికిత్సా పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి, మూలికా ఔషధాలు సమర్ధవంత మైనవి అయినా వాటిని బహుళ జాతి ఉత్పత్తి సంస్థలు వాటిని పెద్ద ఎత్తున ఉత్పత్తి చేయవు. వాటిని విపణిలో విడుదల చేయవు. వాటికి అలాంటి ఔషధ ద్రవ్యాల ఉత్పత్తికి పేటెంట్లు లభించకపోవటమూ, అలాంటి ఔషధాలను అవి ఇష్టారాజ్యంగా చుక్కలనంటే ధరలకు అమ్మకం చేసుకోలేక పోవటమే కారణాలని చాలా మందికి తెలియదు.

నిరూపిత సామర్థ్యం

యాపుల్ సైడర్ వెనిగర్, అల్ఫాల్ఫా గింజలు, గోధుమ తువుదు లాంటి ద్రవ్యాలు నిస్సందేహంగా కృత్రిమ రసాయన ఔషధాలకన్న ప్రభావవంతంగా పని చేయగలవు. వీటిమీద మూలికా వైద్య పరిశోధకులే కాక, అల్లోపతి వైద్య పరిశోధకులు కూడా లోతైన చికిత్సాపరమైన పరిశోధనలు చేసి వాటి ఔషధ ప్రభావ సామర్థ్యాన్ని ధ్రువీకరించారు.

వెనిగర్ చరిత్ర

జీర్ణవాహిక సమస్యలకు వాడే ప్రతి మూలికా ద్రవ్యం మీద ఒక వ్యాసావళి రాయవచ్చును. ఈ వ్యాసంలో క్లుప్తంగా యాపుల్ సైడర్ వెనిగర్ మీద అల్లోపతి వైద్యులు ధృవీకరించిన ఔషధ ప్రభావాలను గురించి పరిశీలించుదాం. మానవుడు బార్లీ ధాన్యాన్ని పైరు వేసి పెంచటానికి ముందే మెసపొటోమియాలో ప్రళయ ప్రమాధా వరద రావటానికి 4000 సంవత్సరాల ముందే, సుమేరియా నాగరికతలో చక్రాలతో బండ్లు కల్పన చేయటానికి 5000 సంవత్సరాల ముందే, ఈజిప్టియన్లు భూమిని దున్నటం నేర్చుకోవటానికి 6000 సంవత్సరాలు ముందే వెనిగర్ ఉత్పత్తి జరిగిందని చరిత్రకారులు చెబుతున్నారు. యాపుల్ రసాన్ని గాలి చొరని పాత్రలో పులియబెడితే అది ఆల్కహాల్‌గా తయారవుతుంది. దానిని గాలి ధారాళంగా లభించే పాత్రల్లో మళ్లీ పులియబెడితే అది యాపుల్ సైడర్ వెనిగర్ అవుతుంది. ఈ రెండు ప్రక్రియలూ సూక్ష్మజీవుల వల్ల జరుగుతాయని, యాపుల్ సైడర్ వెనిగర్ ఉత్పత్తి ప్రారంభం అయిన 10 వేల సంవత్సరాల తరువాత హాన్‌సెన్ అనే మైక్రోబయాలజిస్టు కనుగొన్నాడు.

చరిత్రలో వెనిగర్ వాడకం

ఆహారం పదార్థాలను చెడకుండా దీర్ఘకాలం నిలువ చేయటానికి, సూక్ష్మజీవుల సంహారానికి, శుభ్రత పాటించటానికి, గాయాలను పుండ్లను మాన్పటానికి, జలుబును దగ్గును నివారించటానికి, ఆరోగ్యాన్ని పటిష్టం చేయటానికి వెనిగర్‌ను వేలాది సంవత్సరాలుగా వాడారు.

ఔషధంగా వెనిగర్

జానపద వైద్యాలను లోతుగా అధ్యయనం చేసి యాపుల్ సైడర్ వెనిగర్ అనేక రకాల వ్యాధులకు ఎందువల్ల పని చేస్తున్నదో శాస్త్రీయంగా వివరణ ఇచ్చినాయన డాక్టర్ డి.సి. జార్విస్. డాక్టర్ జార్విస్ అల్లోపతి వైద్యంలో యం.డి. పట్టభద్రుడు, వెర్మోంట్ రాష్ట్ర వ్యవసాయ భూములలోనూ తాగునీటిలోనూ పొటాషియం చాలా తక్కువగా ఉందని, అందువల్ల పశుపక్ష్యాదులకు మానవులకు కూడా అనేక రుగ్మతలు సంభవిస్తున్నాయని, జానపద వైద్యులు తమకు శాస్త్రీయత తెలియకుండానే యాపుల్ సైడర్ వెనిగర్‌తో ఆ సమస్యలను పరిష్కరిస్తున్నారని డాక్టర్ జార్విస్ నిర్ధారించుకున్నారు.

ఆమ్ల క్షార గుణాలు

సాధారణంగా మూత్రం ఆమ్ల గుణం కలిగి ఉంటుందని, రక్తం క్షారగుణం కలిగి ఉంటుందని, మూత్రం క్షార గుణానికి మారినప్పుడు,రక్తం ఆమ్ల గుణానికి మారినప్పుడు పశుపక్ష్యాదులకు, మానవులకు కూడా వ్యాధులు సంభవించుతాయని డాక్టర్ జార్విస్ తన పరిశోధనలలో గమనించారు. ఇలాంటి పరిణామాలకు యాపుల్ సైడర్ వెనిగర్ విరుగుడుగా పని చేస్తుందని ఆయన మదింపు చేసుకుని, ఆయన యాపుల్ సైడర్ వెనిగర్‌ను ఔషధంగా ఆవులు, కోళ్లు, మేకలు, కుక్కలు, గుర్రాలు మీద వాడి దాని ఔషధ ప్రభావాన్ని ధృవీకరించుకుని ఆ తరువాత మనుషుల మీద వాడారు.

ఆధునిక వైద్యంలో వెనిగర్

మా చికిత్సా ప్రయోగాలలో వ్యాధి దీర్ఘకాలికత, తీవ్రతలతో నిమిత్తం లేకుండా సైడర్ వెనిగర్ సమర్థవంతంగా పనిచేస్తోంది. స్థూలకాయం, అసమతూక పోషక పదార్థ ఆహారం, అజీర్తి, మానసిక వత్తిళ్లు, మందకొడి జీవితం ఆంధ్రదేశంలో వ్యాధులకు ప్రధాన కారణాలు. వీటి పరిష్కారానికి కావలసిన ఔషధ పదార్థాలలో యాపుల్ సైడర్ వెనిగర్ ఒకటి.

యాపుల్ జ్యూస్‌లో ఉన్న ప్రధాన, సూక్ష్మపోషక పదార్థాలన్నీ యాపుల్ సైడర్ వెనిగర్‌లో ఉన్నాయి. బీటా కెరొటిన్, పిక్టిన్, పొటాషియం, ఎంజైమ్స్, ఇలాంటివి. సైడర్ వెనిగర్‌లో ఫాస్పరస్, క్లోరిన్, సోడియం, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, సల్ఫర్, ఇనుము, ఫ్లోరిన్, సిలికాన్ తదితర ఖనిజాలు ఉన్నాయని, ఆరు రకాల విటమిన్లు అత్యవసర ఆమ్లాలు కూడా ఉన్నాయని అల్లోపతి వైద్య పరిశోధనలే తెలియజేస్తున్నాయి.

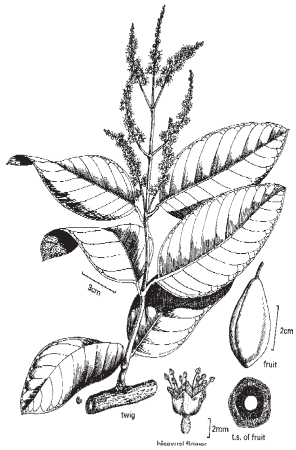
వెనిగర్‌ను అనేక సాధారణ, అసాధారణ వ్యాధులను నివారించ టానికి, నయం చేయటానికి వాడటం అమెరికన్ వెర్మోంట్ రాష్ట్ర జానపద వైద్యులతో ప్రారంభమయింది.

డాక్టర్ జార్విస్ యాపుల్ సైడర్ వెనిగర్‌ను సంతాన సాఫల్యానికి, శిశువు బలిష్టంగా పుట్టటానికి, ఆరోగ్య రక్షణకు, జీర్ణవాహిక వ్యాధులకు విజయవంతంగా వాడారు. దీనిలో సూక్ష్మ పోషక పదార్థాలు అనేకం ఉండటం, అవి జీర్ణ సంబంధమైనవి కావటం, వాటిని పశుపక్ష్యాదులు మానవులు కూడా తేలికగా ఒంటపట్టించుకో గలగటం, వ్యాధి నిరోధక శక్తిని గణనీయంగా పెంచుకో గలగటం, ముఖ్యంగా గమనించవలసిన విషయాలు. మూలికా మిళిత యాపుల్ సైడర్ వెనిగర్‌ను సాధారణ ఆరోగ్యాన్ని పటిష్టం చేసుకోవటానికి అనుదినం వాడదగినది.

ఆల్ఫాల్ఫా

అందరూ వాడదగింది

మూలికా వైద్యులు జీర్ణవాహిక వ్యాధులను నయం చేయటానికి వాడే మూలికల్లో ఆల్ఫాల్ఫా చాలా ప్రధానమైన మూలిక. దీని వేళ్లు, కాండము, ఆకులు, మొగ్గలు, పువ్వులు, గింజలు, అన్నింటిలోనూ డజన్లకొద్దీ పోషక పదార్థాలు దండిగా ఉండటం దీని ప్రత్యేకత. దీని గింజల్లో ఎన్ని పోషక పదార్థాలు ఔషధ గుణాలు ఎంత శాతంలో ఉన్నాయో, వేళ్ళలోనూ, కాండంలోనూ, ఆకుల్లోనూ అన్ని పోషక విలువలు, దాదాపు అంత శాతంలోనూ ఉండటం మరొక ప్రత్యేకత. ఇది వ్యాధిగ్రస్తులు, ఆరోగ్యవంతులూ కూడా ముప్పూటలా వాడదగిన, వాడవలసిన మూలిక.


Terminalia Chebula (కరక్కాయ)

పుట్టుక స్థానం, వ్యాప్తి

ఆల్ఫాల్ఫా వృక్షశాస్త్రం నామం మెడికాగో సతీవ. ఆంగ్లంలో దీనిని సామాన్యంగా లూసరిన్ అని పిలుస్తారు. దీని పుట్టుక స్థానం ఇరాన్ (పెర్షియా) అని, దీనిని క్రీస్తుకు పూర్వం 360 సంవత్సరంలోనే పెర్షియానుండి మధ్యదరా సముద్ర ప్రాంతంలోనూ, గ్రీసు దేశంలోనూ ప్రవేశపెట్టబడింది. ఆ తరువాత అది ఇటలీకి, ఇటలీ నుండి స్పెయిన్‌కు, స్పెయిన్‌నుండి మెక్సికోకు, మెక్సికోనుండి చిలీ దేశానికి, చిలీనుండి అమెరికాలోని కాలిఫోర్నియా రాష్ట్రానికి ప్రవేశపెట్టబడింది. అనాదిగా పెర్షియాలోనూ, మధ్య ప్రాచ్యంలోనూ దీనిని పందెపు గుర్రాలకు మేతగా వాడారు. ఆల్ఫాల్ఫా ఇప్పుడు ప్రపంచంలోని అన్ని దేశాలలోనూ పశుగ్రాసంగాను, పోషక పదార్థాల ఆహారంగాను, ఔషధ ద్రవ్యంగాను ఉపయోగించబడుతున్నది. పైరు చేయబడుతున్నది.

మొక్క ప్రకృతి

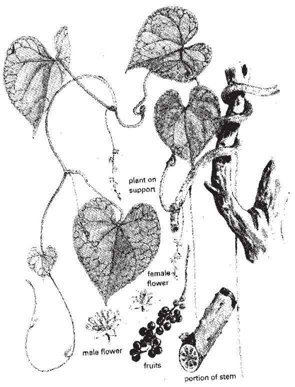
ఆల్ఫాల్ఫాలో డజన్ల కొద్దీ రకాలున్నాయి. ఇది ఒకటినుండి మూడు అడుగుల ఎత్తు మొక్కగానూ, చిన్న పొదలాగానూ కూడా పెరగవచ్చు. దీనిలో ఏకవార్షిక రకాలు, బహువార్షిక రకాలు కూడా ఉన్నాయి. మొక్కకు నేలమట్టంనుండి 5 నుండి 20 కొమ్మల వరకు, కొన్ని చోట్ల వంద కొమ్మల వరకు ఏర్పడవచ్చు. దీని కాయలు తిరుగుడు మెట్లులాగా వంకలు తిరిగి ఒక్కొక్క కాయలో 8 నుండి 24 వరకు, చిన్న మెంతి గింజలాంటి గింజలు ఉంటాయి.

ఇది జీర్ణవాహిక వ్యాధులను నయం చేయటం మాత్రమే గాక, జీర్ణశక్తిని బలపరుస్తుంది. ఆకలిని పెంచుతుంది. ఆహారాన్ని సమర్థ వంతంగా ఒంట పట్టిస్తుంది. ఫ్యాక్టరీ తయారిత ఆహార పదార్థాల్లో లోపించిన అనేక ప్రధాన, సూక్ష్మ పోషక పదార్థాలను అంద జేస్తుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని గణనీయంగా పెంచుతుంది. దీనిలో ఉన్నన్ని ప్రధాన సూక్ష్మపోషక పదార్థాలు, ఔషధ గుణాలు మరే పప్పుజాతి మొక్కలోనూ లేవు.

తెలంగాణాలో పెరుగుతుంది.

ఆల్ఫాల్ఫా పైరుకు గాలిలో తేమ తక్కువగా ఉండాలి, వేడి ఎక్కువగా ఉండాలి. చేనులో నీరు నిలువకూడదు. కనుక ఇది తెలంగాణాలో తేలికగా పెరుగుతుంది. అయినా తెలంగాణా రైతులు దీనిని పైరు చేయటం లేదు. ఆల్ఫాల్ఫా గింజలను ఔషధ ద్రవ్యంగా హైదరాబాద్ మార్కెట్టులో కిలో రెండువందల రూపాయిలకు అమ్ముతున్నారు. ప్రస్తుతం దీనిని ఉత్తర భారత దేశంనుంచి దిగుమతి చేస్తున్నారు. తెలంగాణాలో దీనిని ఆరుతడి ఔషధ మొక్క పైరుగా పెంచినా, వర్షధార పైరుగా పెంచినా ఎకరానికి సంవత్సరానికి కనీసం 30 వేల రూపాయిల ఆదాయం వచ్చే

అవకాశం ఉంది. గింజలనే కాక కాండాన్ని, ఆకులను కూడా ఔషధ ద్రవ్యాలుగా వాడుతారు గనుక వాటికి కూడా మార్కెట్టులో గిరాకీ ఉంటుంది. ప్రస్తుతం దీని గింజలను, ఆకులను, కాండాన్ని కూడా చికిత్సల్లో విరివిగా వాడుతున్నారు.



Tinospora Cordifolia (తిప్పతీగ)

జీవ సంబంధ రసాయనాలు

ఆల్ఫాల్ఫాలో పిండి పదార్థాలను, పంచదారను, మాంస కృత్తులను, కొవ్వును జీర్ణించుకోవటానికి; పాలను, రక్తంను, ఘనీభవించేట్లు చేయటానికి; రక్తంలో ఆమ్లజని ఇమడటానికి, జీర్ణప్రక్రియలో కూరగాయలను, ఆకుకూరలను సారము (జెల్లీగా) మార్చటానికి కావలసిన ఎనిమిది రకాల అత్యవసర ఎంజైములు ఉన్నాయి.

పెప్టిక్ అల్సరుకు ఔషధం

ఆల్ఫాల్ఫాలో విటమిను యు గణనీయమైన మోతాదులో ఉంది. విటమిను యు పెప్టిక్ అల్సరును 80 శాతం పేషంట్సులో నయం చేయగలుగుతున్నదని పరిశోధనలు ధృవీకరించాయి. ఇందుకు ఆల్ఫాల్ఫా గింజల కషాయం, ఆకురసం బాగా పని చేస్తాయి.

జీవకణాల నిర్మాణం

ఆల్ఫాల్ఫాలో మానవ జీవకణాల నిర్మాణానికి, స్వస్థతకు, చైతన్యతకు, కావలసిన అమీనో ఆమ్లాలు, ఇనుము, ఫాస్పరస్, క్లోరిన్, సిలికాన్, అల్యూమినియం, మెగ్నీషియం, సల్ఫర్, సోడియం, పొటాషియం, క్లోరోఫిల్ తగిన స్థాయిలో ఉన్నాయి.

జీవ సంబంధ కాల్షియం

ఆల్ఫాల్ఫా ఆకుల్లో ఎనిమిది రకాల అత్యవసర ఎంజైములతోపాటు కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంది. ఆకులను కాల్చి తయారు చేసిన మసిలో 98 శాతం జీవ సంబంధమైన సున్నం ఉంది. నెలసరి ముగుస్తూ ఉన్న స్త్రీలకు, వయస్సు మళ్లిన స్త్రీలకు పురుషులకు కూడా, ఎముకలు బోలు పోకుండా ఉండటానికి బలహీనపడకుండా ఉండటానికి, తేలికగా చిట్లకుండాను విరగకుండాను ఉండటానికి, ఈ మసితో చేసిన ఔషధాలు పనికి వస్తాయి. ఎముకలు, కీళ్లూ ఆరోగ్యవంతంగానూ, పటిష్టంగానూ ఉంటాయి.

కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది

ఆల్ఫాల్ఫాలో ఉన్న శాపోనిన్ పదార్థాలు, చిన్న పేగులో కొలెస్ట్రాల్‌ను తనద్వారా రక్తంలో కలవకుండా చేస్తాయి. ఫలితంగా రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ శాతం గణనీయంగా తగ్గుతుంది. ఇందుకు దఫాకు 40 గ్రాముల ఆల్ఫాల్ఫా గింజల చొప్పున రోజుకు మూడు సార్లు తీసుకుంటే రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ శాతం సాధారణ స్థాయికి వస్తుంది. ఆల్ఫాల్ఫాలో ఉన్న మాంగనీసు ఖనిజం కూడా కొంతమందిలో రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుందని వైద్య శాస్త్రజ్ఞులు చెబుతున్నారు.

మూత్రాన్ని జారీ చేస్తుంది

ఆల్ఫాల్ఫా మూత్రాన్ని అత్యంత సమర్థవంతంగా జారీ చేస్తుంది. ఆల్ఫాల్ఫా మీద ప్రథమంగానూ, దశాబ్దాల తరబడి పరిశోధనలు చేసిన డాక్టర్ ఫ్రాంక్ బవర్

ఆల్ఫాల్ఫా ఆధారిత ఔషధాలు ఉదర సంబంధ వ్యాధులు, అపాన వాయువు ప్రేరిత నొప్పులు, పొట్ట లోనూ పేగులలోనూ పుండ్లు ఆకలి లేమి వగైరా రుగ్మతలను నయం చేస్తాయి. అంతేకాదు. ఆల్ఫాల్ఫాలో ఉన్న పత్ర హరితం, అమినో ఆమ్లాలు, ఎంజై ములు, ఖనిజాలు, విటమిన్లు జీర్ణశక్తికి తోడ్పడుతాయని పరిశోధనలు నిర్ద్వంధంగా ధృవీ కరించాయి.

డాక్టర్ కిర్ష్నర్ పేషంట్లకు చికిత్స చేసి ఆల్ఫాల్ఫా ఔషధ గుణాలను నిస్సందేహంగా ధృవీక రించారు. కనుక మూత్రపిండాలను, పేగులను క్రమపరిచి స్వస్థం చేస్తుందని, దీనిలో ఉన్న విటమిను డి, కాల్షియం, ఫాస్పరస్ పెరిగే వయసు పిల్లలలో ఎముకలను, పళ్లను పునరు జ్జీవింపజేస్తాయిని, పిల్లలు త్వరగా ఎత్తుగా కూడా పెరుగు తారని పరిశోధనల ద్వారా ధృవీకరించారు.

ఒళ్లంతా నీరుపట్టి విపరీతంగా బరువు పెరిగిన స్త్రీకి రోజుకు అనేక పర్యాయాలు కేవలం ఆల్ఫాల్ఫా టీ తాగించి నయం చేయగలిగారు.

మూత్ర వ్యవస్థ స్వస్థమవుతుంది

డాక్టర్ బవర్స్ చేసిన ఇతర పరిశోధనలలో అల్ఫాల్ఫా వాడకం మూత్రపిండాలు, మూత్ర సంచి, ప్రోస్టేటు గ్రంధి స్వస్థతకు ఉపకరించుతుందని కూడా తెలిసింది.

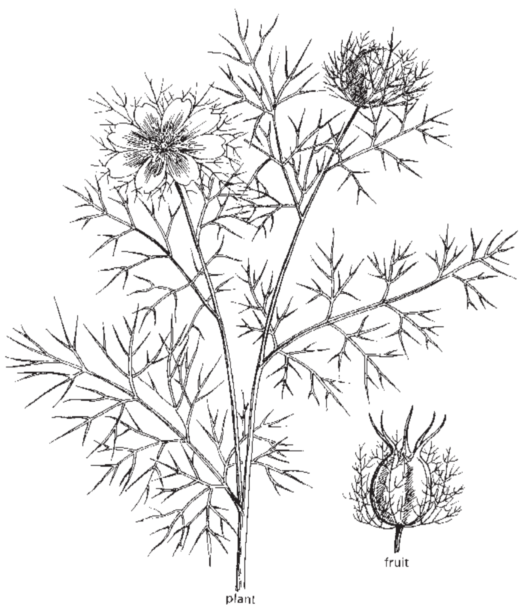
ఔషధ రూపాలు

డాక్టరు బవర్స్, డాక్టరు కిర్ష్నర్ చేసిన పరిశోధనల చికిత్సల ఫలితంగా పశ్చిమ దేశాల్లో ఆల్ఫాల్ఫా పశుగ్రాసంగానే కాక మనుషులకు పుష్టికర ఆహారంగా, ఔషధంగా, బలవర్ధకంగా విరివిరిగా వాడబడుతున్నది. పశ్చిమ దేశాల్లో ఆరోగ్యకర ఆహార దుకాణల్లో ఆల్ఫాల్ఫా అనేక రూపాల్లో లభించుతున్నది.

పొడి, మొలకలు, టీపోడి, గింజలు, బిళ్లలు, మాత్రలు, ఆల్ఫాల్ఫా ఆధారిత బ్రెడ్, కేకులు, తాజా ఆల్ఫాల్ఫా ఆకులు, మిఠాయిలు, ఆల్ఫాల్ఫా రసం వీటిలో ప్రధానమైనవి. వీటన్నింటిలోనూ ఆల్ఫాల్ఫా గింజలు, మొలకలు రుచిలోనూ పోషక విలువల్లోనూ అత్యుత్తమమైనవి.

ఆల్ఫాల్ఫా మొలకల్లో ఎ,బి కాంప్లెక్స్, సి,డి,ఇ,జి,కె,యు విటమిన్లు, 16 ముఖ్యమైన సూక్ష్మ ఖనిజాలు ఉన్నాయని పరిశోధనలు నిర్ధారించాయి. మానవ వ్యాధుల నిరోధానికి, నివారణకు, బలవర్ధనకు ఇన్ని పోషక పదార్థాలు గల మరో ఔషధ మొక్క లేదు.

దీనిని అందరూ అతి తేలికగా రెండు చదరపు గజాల స్థలంలోగాని, పై అంతస్థు బాల్కనీలలో కూడా పెంచుకుని ఆకుకూరగా వాడుకోవచ్చు. ఆకురసంగా వాడితే మరింత మంచిది.



Nigella Sativa (నల్ల జీలకర్ర)

తేనె

మూలికా వైద్యులు జీర్ణవాహిక వ్యాధులకు వాడే ఔషధ పదార్థాల్లో యాపుల్ సైడర్ వెనిగర్, ఆల్ఫాల్ఫా తరువాత స్వచ్ఛమైన తేనె చాలా ముఖ్యమైనది. తేనెను మానవుడు ఆహారంగా కనీసం 20 వేల సంవత్సరాలనుండి వాడుతున్నాడని స్పెయిన్ దేశంలోని గుహల గోడల మీద మానవుడు గీసిన చిత్రాలు తెలుపుతున్నాయి. తేనెను జీర్ణవాహిక వ్యాధులకు ఔషధంగా వాడటానికి 9 ప్రధాన కారాణాలున్నాయి.



Nardostachys Jatamansi (జటమాంసి)

వాడుకకు ప్రధాన కారణాలు

ఒకటి: అతిగా శుభ్రం చేయబడిన ఆధునిక ఆహార పదార్థాల్లో లోపించిన విటమిన్లు, ఖనిజాలు, అమినోయాసిడ్లు, ఎంజైములు, తేనెలో మనిషికి బలవర్ధక పదార్థాలుగానూ, ఔషధ ద్రవ్యాలుగానూ వాడదగిన మోతాదులో ఉన్నాయి.

రెండు: తేనె జీర్ణవాహికను ఏ రసాయనిక ప్రక్రియకూ లోను చేయకుండా, జీర్ణవాహిక లోపలి మృదు భాగాలకు హాని చేయకుండా సాధువైన విరోచనకారిగా పని చేస్తుంది.

మూడు: తేనెలో అయిదింట రెండు వంతులున్న డెక్స్‌ట్రోజ్ అనబడే సాధారణ తీపి పదారాన్ని, మన జీర్ణవాహిక జీర్ణప్రక్రియకు లోను చేయకుండానే ఒంట పట్టించుకోబడుతుంది. తేనెలో అయిదింట రెండు వంతులున్న లెవ్యులోజ్ అనబడే మరొక సాధారణ తీపి పదార్థం నెమ్మదిగా జీర్ణమై రక్తంలోని పంచదార శాతాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. అందువల్లనే స్వచ్ఛమైన తేనెను డయాబెటిక్ పేషంట్సు కూడా వాడవచ్చును.

నాలుగు: జీర్ణవ్యవస్థ చాలా బలహీనంగా ఉన్నవారు కూడా తేనెను తేలికగా జీర్ణించుకుని ఒంట పట్టించుకోగలరు. పోషక పదార్థాల లోపం వల్ల గాని, ఏదైనా వ్యాధిపర్యవసానంగా గాని చిక్కి శల్యమయిన వారిలో తేనె శక్తిని పునఃస్థాపిస్తుంది.

అయిదు: తేనె జీర్ణప్రక్రియను, మల విసర్జనను సమర్థవంతం, సుగమం చేయటం మాత్రమే గాక అనేక సాధారణ, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు ప్రభావంతమైన నిరోధక, నయం కారక ఔషధంగా కూడా ఉపయోగపడుతుంది.

ఆరు: తేనెను ఆహార పదార్థంగా గాని, ఔషధంగా గాని వాడటం వల్ల కృత్రిమ రసాయన ఔషధాల వాడకం వల్ల కలిగే సంబంధిత దుష్ఫలితాలు ఏమీ లేవు.

ఏడు: తేనెను వేడి చేయకుండా, కాయకుండా, ఎలాంటి వంట ప్రక్రియకూ లోను చేయకుండా, రుచిగాను, సువాసనగానూ, వాడటానికి అందరు ఇష్టపడేట్లుగా ఉంటుంది. తేనెను వేడి చేసినా, కాచినా, ఏదైనా వంట ప్రక్రియలకు లోను చేసినా, దానిలో ఉన్న పోషక పదార్థాలు చాలా వరకూ నశిస్తాయి.

ఎనిమిది: విపణిలో అధిక ధరలకు అమ్మబడే మరే బలవర్ధక ఔషధం లోనూ తేనెలో ఉన్నన్ని సూక్ష్మపోషక పదార్థాలు లేవు, ఉండవు. తేనె ఒంటబట్టినంత తేలికగానూ పూర్తిగానూ అవి ఒంటపట్టవు.

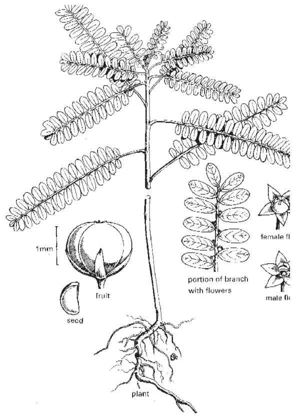
తొమ్మిది: ఇన్ని పోషక పదార్థాలు, ఔషధగుణాలు కలిగి, పచ్చిగానే తినటానికి అందరికీ ఇష్టమైన సహజ పదార్థం మరొకటి లేదు.

తేనె ఉత్పత్తి ప్రక్రియ

తేనెటీగలు మొక్కల, పొదల, పైరుల, పెద్దచెట్ల పువ్వులలోంచి మకరందం అనే పదార్థాన్ని సేకరిస్తాయి. ఇందులో అత్యధిక భాగం మనకు తెలిసిన చెరకు రసంలాంటి పదార్థం. దీనిని ఆంగ్లంలో సుక్రోజ్ అంటారు. మనం నిత్యం వాడే పంచదారలో అత్యధిక భాగం సుక్రోజే. ఇది చాలా క్లిష్టమయిన తీపి పదార్థం. దీనిని మన జీర్ణవ్యవస్థ ఎంజైములతో మిశ్రితం చేసి సాధారణ తీపి పదార్థాలుగా మార్పు చేసేంత వరకూ మనం దీనిని ఒంటపట్టించుకోలేము.

పాక్షికంగా జీర్ణమయిన తేనె

తేనెటీగలు సుక్రోజ్‌ను పూలనుండి సేకరించుకుని తమ లాలాజలంతో మిశ్రితం చేసి, తమ తేనె సంచులలో నింపుకుంటాయి. ఆ తరువాత తమ ఎంజైములతో సుక్రోజ్‌ను డెక్స్‌ట్రోజ్, లేవ్యులోజ్‌గా మార్పు చేసి తీసుకు వచ్చి తేనెకండెల గదులలో నింపుతాయి. అప్పటికి ఈ పదార్థంలో ఇంకా చాలా నీటి శాతం ఉంటుంది. ఈ చెమ్మను తేనెటీగలు రెక్కలతో గాలి విసిరి, ఆ నీటి శాతాన్ని ఇగిర్చి, దానిని తేనెగా పక్వపరిచి, ఆ తరువాత ఆ గదులను మైనంతో మూసివేస్తాయి. దానిని తేనెటీగల పెంపకందారులు, వనతేనె సేకరణదారులు పిండి, సీసాల్లో మనకు సరఫరా చేస్తారు. ఇది జీవ సంబంధమైన పదార్థం. తేనెటీగల చేత పాక్షికంగా జీర్ణించుకోబడిన పదార్థం. మన జీర్ణవ్యవస్థ మీద గణనీయంగా భారం తగ్గించే పదార్థం. త్వరితంగా శక్తినిచ్చే పదార్థం.



Phyllanthus Niruri (నేల ఉసిరి)

తేనెటీగల సహజ ప్రకృతి

ఏ మొక్క, పొద, పైరు, చెట్టు పూలలో ఎలాంటి మకరందం ఉందో, ఎలాంటి పుప్పొడి ఉందో తేనెటీగలకు సహజ ప్రవృత్తి పరంగానే తెలుసు. అలాంటి పరిజ్ఞానంతోనే అవి తమకు ఉపయోగపడే మకరందాన్ని, పుప్పొడిని సేకరించుతాయి. సమశీతోష్ణ ప్రదేశాల్లోనూ, శీతల ప్రదేశాల్లోనూ కొన్ని చెట్ల మొగ్గలు, కొమ్మలు, కాండం నుండి స్రవించే తియ్యని జిగురు పదార్థాన్ని కూడా సేకరించి, దానిని తమలోని ఎంజైముల ప్రభావంతో తేనెగా మార్చగల శక్తి తేనెటీగలకు ఉంది. ఇలాంటి పదార్థాన్ని ఆంగ్లంలో హనీడ్యూ అంటారు. తేనెను సేకరించే తేనెటీగలు, ఒక్క కిలో తేనెను తమ పట్టులో కూడబెట్టడానికి, తమ తేనెపట్టుకు పూవులకు మధ్య ఎగురుతూ తిరగవలసిన దూరం 70 వేల కిలోమీటర్లని శాస్త్రవేత్తలు అంచనా వేశారు. పశ్చిమ దేశాలలో పంచదార తయారీ 19వ శతాబ్దంలో తెలిసేంత వరకూ తేనెనే తీపి పదార్థంగా వాడుకునేవారు.

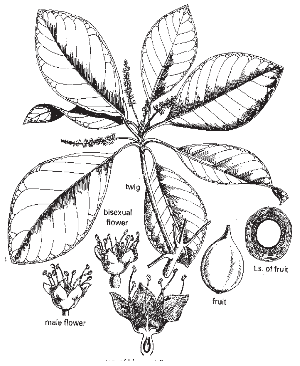
మనదేహం స్వస్థంగా ఉండటానికి అనేక ఖనిజాలు కావాలి. వాటిలో ఏ ఒక్కటి లోపించినా మన జీర్ణప్రక్రియ, జీవప్రక్రియ కుంటుపడవచ్చు. నరాల (వ్యవస్థ) బలహీనం కావచ్చును. మానసిక ఆందోళనలు వ్యాధులు చెలరేగ వచ్చును. వ్యాధి నిరోధక శక్తి బలహీనం కావచ్చును. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు సంభవించవచ్చును. అంటువ్యాధులు తేలికగా అంటుకోవచ్చు. తేనెలో మానవుడికి కావలసిన సూక్ష్మపోషక పదార్థాలన్నీ సరైన నిష్పత్తులలో ఉన్నాయని తేనెలోని ఖనిజాలను విశ్లేషించిన శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు.

ఖనిజాలు

ఇనుము, రాగి, మాంగనీసు, సిలికా, క్లోరిన్, కాల్షియం, పొటాష్, సోడియం, ఫాస్ఫరస్, అల్యూమినియం, మెగ్నీషియం వగైరాలన్నీ మన స్వస్థతకు ఉపకరించగల నిష్పత్తులలోనూ, మోతాదులలోనూ తేనెలో ఉన్నాయి.

తేనెలోని ఔషధ గుణాలు

తేనె చాలా చౌక అయిన, సమర్థవంతమైన సూక్ష్మజీవి, అతి సూక్ష్మజీవి సంహారక పదార్థం అని పరిశోధనలలో ధృవీకరించబడింది. ఇది కాలినపుండ్ల మీద గాయాల మీద సూక్ష్మజీవులు చేరకుండా, అవి త్వరగా నయం అయేట్లు చేస్తుంది. తేనె నిద్రను కలుగజేస్తుంది. ఇది పిల్లలకు, పసి పాపలకు కూడా ఆవుపాలలోగాని, సోయాపాలలోగాని కలిపి ఇస్తే సమగ్ర ఆహారం అవుతుంది. తేనె దగ్గును, సైనుసైటిస్‌ను, ఆస్తమాను తాత్కాలికంగా ఉపశమింపజేయగలదు. ఎలర్జీని, గజ్జిని, తామరను, కొంతమందికి శాశ్వతంగా నయం చేయగలదు. ముక్కులు బిగవేయటాన్ని సైనుసైటిస్‌ను తేనె కండెను ఔషధంగా వాడి అనేక మంది పేషంట్లకు నయం చేయగలిగానని డాక్టర్ డి.సి. జార్విస్ తన పుస్తకంలో రాశారు.



Terninalia Bellirica (తానిక్కాయ)

స్వచ్ఛమైన తేనెనే వాడాలి

స్వచ్ఛమైన, కల్తీలేని తేనెకే, ఔషధ గుణాలన్నీ ఉన్నాయి. మనదేశంలో స్వచ్ఛమైన తేనెదొరకటం చాలా కష్టంగా ఉంది. 2005 వరకు నాలుగు సంవత్సారాలు దేశంలో వానలు లేక పంటలు పండకపోయినా, ఉద్యానవనాలు ఎండిపోయినా, అడవులలో చుక్కనీరు లేకపోయినా విపణిలోకి తేనె సరఫరా విపరీతంగా పెరిగింది. పశ్చిమ దేశాలలో అత్యంత పటిష్ఠమైన తేనె పరిశ్రమ కూడా మార్కెట్టుకు సరఫరా చేయలేనంత ఎక్కువ తేనె మన దేశంలోని విపణిలోకి విడుదల అవుతున్నది. మార్కెట్టులో తేనె నాణ్యతను పర్యవేక్షించే స్వచ్ఛంద సంస్థలుగాని, ప్రభుత్వ యంత్రాంగం గానీ లేవు.

నాణ్యమైన తేనె

ఈ విషయాన్ని గురించి ఒక ప్రముఖ తేనెటీగల పెంపకందారుతో లోతుగా సంప్రదించాం. వైద్యానికి స్వచ్ఛమైన తేనెనే వాడాలి. కల్తీ తేనె పేషెంట్సుకు అనేక దుష్ఫలితాలను కలిగించవచ్చు. "మార్కెట్టు రేటుకన్న మీకు కిలోకు 50 రూపాయిలు అదనంగా ఇస్తాం. తేనె కండెలలోంచి తేనె మా సమక్షంలో తీసి ఇవ్వండి" అని అడిగాము. అందుకు ఆయన సంతోషంగానే అంగీకరించారు. అలా మా సమక్షంలో తీసిన తేనెను మా పేషంట్సుకు అందజేస్తున్నాం.

ఇలాంటి తేనెను మీకు కూడా ఎవరైనా ఇచ్చేందుకు ముందుకు వస్తే, దానిని వాడటం ఉత్తమం. చికిత్సలో మేము స్వచ్ఛమైన తేనెను యాపుల్ సైడర్ వెనిగర్‌తో కలిపి భోజనానికి ముందుగాని, తరువాతగాని వాడుతున్నాం.

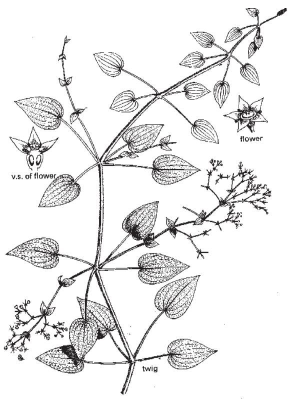
ఆయుర్వేదంలో స్వచ్ఛమైన తేనెను కుక్క తినదని, స్వచ్ఛమైన తేనెను కాగితం మీద వేస్తే అది తడవదని, స్వచ్ఛమైన తేనె నీటిలో త్వరగా కలవదని సాధారణ పరీక్ష లున్నాయి. మార్కెట్టులో ఇప్పుడున్న తేనెలు ఇలాంటి సాధారణ పరీక్షలకు కూడా నిలవటం లేదు. పశ్చిమ దేశాలలో తేనెను ఐసోటోప్ పద్ధతిలో పరీక్షిస్తారు. ఇది చాలా వ్యయభరితమైన టెస్టు.

స్వచ్ఛమైన తేనెలో 8 శాతం మించి సుక్రోజ్ ఉండకూడదు. 70 నుండి 80 శాతం వరకు డెక్స్‌ట్రోజ్, లెవ్యులోజ్ ఉండాలి. స్వచ్ఛమైన తేనెను అమ్మకం చేసే కంపెనీలు ఈ పదార్థాల శాతాలను స్పష్టంగా లేబుల్స్ మీద వివరించాలి. ఇలాంటి పని ఇంతవరకు ఏ కంపెనీ చేయటం లేదు. అందువల్లనే మార్కెట్లో అమ్మబడే తేనెలలో ఏది స్వచ్ఛమైనదో చెప్పటం చాలా కష్టం.

గోధుమ తవుడు

మూలికా వైద్యులు జీర్ణవాహికకు వాడే ఔషధ ద్రవ్యాలలో గోధుమ తవుడు రారాజు లాంటిది. ఇది మలబద్ధకంతోపాటు అనేక వ్యాధులను నిరోధిస్తుంది. వాటికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది, నయం చేస్తుంది.

ఈ విషయాలమీద లోతుగా చికిత్సాపరమైన పరిశోధనలు జరిపిన, బ్రిటిష్ మెడికల్ కౌన్సిల్‌లో మెంబరయిన డాక్టర్ డెనిస్ బుర్కిట్ ఆఫ్రికాలోనూ, యూరపులోనూ, మూడు దశాబ్దాలుగా ఈ అంశాలను అధ్యయనం చేశారు. ఆయన మక్తాయింపు ప్రకారం, పాశ్చాత్య పట్టణ జీవనశైలి, అతిగా శుభ్రం చేయబడిన ధాన్యం, నూనె, చెరకు ఆధారిత పదార్థాలు, బిస్కెట్లు, చాక్లెట్లులాంటి పీచు రహిత ఫ్యాక్టరీ తయారిత పదార్థాలు, జీర్ణవాహిక వ్యాధులను సర్వసాధారణం చేశాయి.



Rubia Cordifolia (మంజిష్ఠ)

గోధుమ తవుడంటే ఏమిటి?

గోధుమ గింజలలో మూడు ప్రధాన భాగాలున్నాయి. వీటిలో మొదటిది బీజము. దీనినుండే మొలక వస్తుంది.

రెండవది బీజపోషక పదార్థము. ఇది మొలక వచ్చిన తరువాత, అది నేలనుండి, గాలినుండి, నీటినుండి, సూర్యరశ్మినుండి తనకు కావలసిన ఆహారాన్ని తాను తయారు చేసుకునేంత వరకు, దానికి కావలసిన పోషక పదార్థాలు అందిస్తుంది.

మూడవది గింజ పై భాగాన ఉండే రక్షక పొర. దీనిని మనం గోధుమ తవుడు అంటాము. గోధుమ గింజలను అతి శుభ్రం చేసే ప్రక్రియలో ప్రథమ దశలో వేరుపడే తవుడు ముతకగానూ, బరకగానూ ఉంటుంది. రెండవ దశలో వేరుపడే తవుడు మెత్తగానూ, సూక్ష్మపరిమాణంలోనూ ఉంటుంది.

ఈ తవుడులో పిండి లేకపోయినా ఇది పిండి పదార్థ వర్గానికి చెందినది. ఇందులో సెల్యూలోజ్, హెమీ సెల్యూలోజ్, పిక్టిన్ అనే పదార్థాలు ఉన్నాయి. వీటిలోని అధిక శాతం పదార్థం నీటిలో కరగనిది.

భౌతిక లక్షణాలు

గోధుమ తవుడులో అత్యధిక భాగం పీచు పదార్థం. ఇది నీటిలో కరగదు గనుక జీర్ణ వాహిక దీనిని జీర్ణించుకోలేదు. దీనిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు వగైరా చాలా తక్కువ శాతంలో, అంటే మన శరీరానికి గణనీయంగా ఉపయోగపడేంత శాతంలో లేవు.

ఇది దూది అంత తేలిక వస్తువు కాకపోయినా, చాలా తక్కువ సాంద్రత గల పదార్థం. ఇది నీటి మీద తేలుతుంది. లేత గోధుమ రంగులో ఉంటుంది. బియ్యపు తవుడు కన్న తేలికగాను, గరుకుగాను ముతక గాను, ఉంటుంది. దీనిలోని పీచు పదార్థం నీటిలో కరగకపోయినా, ఇది తన బరువుకన్న అనేక రెట్లు బరువు పదార్థాలను పీల్చుకుని తనలో పట్టి ఉంచుకోగలదు.

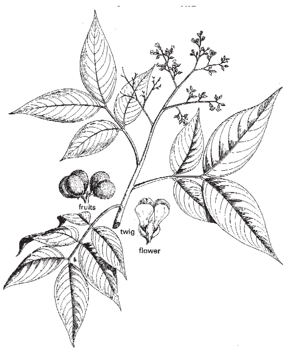
జీర్ణవాహిక వ్యాధులు, జీర్ణ వాహిక వ్యాధుల పర్యవసాన వ్యాధులు పశ్చిమ దేశాల వైద్య సేవలపై వ్యయంలో సింహ భాగాన్ని వాడుకుంటున్నాయి. గోధుమ తవుడును అందరూ అనుదినం తీసుకుంటే ఇలాంటి వ్యాధులను నయం చేయవచ్చును. నివారించ వచ్చును. ఫలితంగా వైద్యుల, ఆసుపత్రుల, శస్త్రచికిత్సల అవసరాలు పశ్చిమ దేశాలన్నింటా సగానికి సగం తగ్గుతాయి. వర్ధమాన దేశాలలోని పట్టణాల్లో పరిస్థితి ఇందుకు భిన్నం కాదు.

కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది

అలా పట్టి ఉంచుకున్న జఠరరసంలోని ఆమ్లాలను పెద్ద పేగులోని రక్తనాళాలు తిరిగి రక్తప్రసరణ వ్యవస్థలోనికి పీల్చుకోకుండా చేయగలదు. ఇందువల్ల జీర్ణవాహికలోని కొలెస్ట్రాల్ రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థలోనికి ప్రవేశించే అవకాశం లేకుండా, మలంలో కలిసి బయటికి బహిష్కరించబడుతుంది.

గోధుమ తవుడు జీర్ణవాహికలోని ద్రవాలను పీల్చుకుని, పరిమాణం గణనీయంగా పెరుగుతుంది గనుక, జీర్ణవాహిక నుండి బహిష్కరించవలసిన మల పరిమాణం పెరగటమే కాక, అది మెత్తగానూ మృదువుగానూ ఉండి, మలం తేలికగానూ, త్వరగానూ, పూర్తిగానూ, విసర్జించబడుతుంది.

మల విసర్జన ప్రక్రియలో పెద్ద పేగుకు మలాన్ని ముందుకు నెట్టటానికి కావలసిన పీచు పదార్థాన్ని, పట్టును, ఇవ్వటం గోధుమ తవుడులోని మరొక ముఖ్యమైన ప్రత్యేకత.



Sapindus Trifoliate (కుంకుడు చెట్టు)

అల్లోపతి వైద్య పరిశోధనలు

గతంలో అల్లోపతి వైద్యులు, అల్లోపతి వైద్య పరిశోధకులు కూడా గోధుమ తవుడు ముతకగాను, గరుకుగాను ఉంటుందని,అది పొట్టలోని, చిన్న పేగులోని, పెద్ద పేగులోని లోపలి మృదుభాగాలను చీరుకుపోయేట్లు, కందేట్లు వాచేట్లు చికాకుపడేట్లు చేస్తుందని భావించేవారు. అల్లోపతి వైద్య శాస్త్రవేత్తల వైద్య పరిశోధనలు, చికిత్సా సర్వేలు ఈ అభిప్రాయాలను తప్పని నిరూపించాయి. గోధుమ తవుడు ముతకగాను, గరుకుగాను, జీవరహిత పీచుపదార్థంగాను కంటికి, స్పర్శకు కనిపించడం ఉంది. అయితే దానిని తిన్న తరువాత అది జీర్ణవాహికలోని ద్రవాలను, జఠరరస ఆమ్లాలను, కొవ్వు పదార్థాలను పీల్చుకున్న తరువాత అది మెతకగాను, మృదువుగాను ఉంటుంది.

వ్యాధుల పట్టిక పెద్దది

గోధుమ తవుడు నిరోధించగలిగిన, తాత్కాలికంగా ఉపశమింపజేయగలిగిన, శాశ్వతంగా నయం చేయగలిగిన వ్యాధులను రెండు ప్రధాన తరగాతులుగా విభజించవచ్చు.

మొదటివర్గం వ్యాధులు:

మొదటి వర్గానికి చెందిన వ్యాధులు గోధుమ తవుడు నేరుగా, సూటిగా, ప్రత్యక్షంగా నివారించగలిగిన, ఉపశమింప చేయగలిగిన, నయం చేయగలిగిన, జీర్ణవాహికకు సంబంధించని వ్యాధులు. ఎసిడిటి, (ఆమ్లత్వము) అజీర్తి, అరుచి, ఏ ఆహార పదార్థం తిన్నా చిరాకుగా, అస్తవ్యస్తంగా ఉండే జీర్ణవాహిక, అపానవాయువు ఉత్పత్తి, మలవిసర్జన సకాలంలో కాకపోవటం, మల విసర్జన పూర్తిగా కాకుండా, కొదికొద్దిగా తరచుగా కావటం, జిగట విరోచనాలు కావటం, మూత్రం అతి తరచుగా కావటం, అంతర్గతంగా కానీ, బాహ్యంగా కానీ, ఏర్పడిన మూలశంకలు, ఎపెండిసైటిస్, పెద్ద పేగులో తొర్రలు బుడగలు ఏర్పడి మలం అందులో ఇరుక్కున్నందు వల్ల ఏర్పడే వ్యాధులు ఇలాంటివి. ఆహారంలో పోషక విలువల లోపం, ఆహారంలో పోషక పదార్థాల

గోధుమ తవుడు చిన్న పేగులో, పెద్దపేగులో కూడా వ్యర్థ పదార్థాన్ని ముందుకు నెట్టే, బహిష్కరించే సహజ ప్రక్రియలను సులభం, సమర్థవంతం చేస్తుంది గాని చిరాకు పరచటం గాని, ఆటంక పరచటం గాని చేయదు.

గోధుమ తవుడు నిరోధించ గలిగిన, ఉపశమింప జేయ గలిగిన, నయం చేయగలిగిన, వ్యాధుల పట్టిక చాలా పెద్దది. ఈ పట్టిక అల్లోపతి వైద్యులు,అల్లోపతి వైద్య పరిశోధకులు కూడా గోధుమ తవుడుకు, మానవ రుగ్మతలను నిర్మూలించ టానికి, ఆరోగ్యాన్ని రక్షించ టానికి ఇన్ని శక్తులున్నాయా అని ఆశ్చర్య పడవలసినంత పెద్దది.

అసమతూకత్వం, మానసిక వత్తిళ్ళు, మానసిక అందోళనలూ, మందకొడి జీవితం, కూడా ఇలాంటి వ్యాధులకు మూలకారణాలు కావచ్చును. మన రాష్ట్రంలో ఆహారంలో పీచు పదార్థలోపం వల్లనే అత్యధిక శాతం మంది ఇలాంటి వ్యాధులకు గురి అవుతున్నారు. ఈ వ్యాధుల మూల కారణాలను గురించి లోతైన అధ్యయనం, పరిశీలనా దృక్పథ చికిత్సల లోపం, ప్రతిచిన్న సమస్యకూ యధాలాపంగా ప్రభావవంతమైన రసాయన ఔషధాల వాడకం పై వ్యాధులు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులుగానూ, తీవ్రమయిన, చికిత్సలకు అలవికాని, వ్యాధులుగానూ పరిణమించేట్లు చేస్తున్నాయని మా చికిత్సానుభవాలు తెలియజేస్తున్నాయి.



Saraca Asoka (అశోక)

రెండవ వర్గం వ్యాధులు

జీర్ణవాహిక తన సహజ జీర్ణప్రక్రియను, వ్యర్థపదార్థ బహిష్కరణ ప్రక్రియను, అస్థవ్యస్తంగా నిర్వహించినందువల్ల సంభవించే వ్యాధులు రెండవ వర్గానికి చెందినవి. వీటిని గోధుమ తవుడే నేరుగానూ, సూటిగానూ కాక పరోక్షంగా నిరోధించటం, ఉపశమనం కలుగజేయటం, నయం చేయటం చేస్తుంది. పెద్ద పేగులో మలం ఎక్కువ కాలం నిలువ ఉండటం, పులియటం వల్ల ఏర్పడే వ్యర్థ పదార్థాలు, విషపదార్థాలు, రక్తంలోకి పీల్చుకోబడటం వల్ల, పేద్దపేగులో మలం ఎక్కువకాలం నిలువ ఉండటం వల్ల, సూక్ష్మజీవులు ఉత్పత్తి చేసే క్యాన్సరు కారక రసాయనాల వల్ల, జీర్ణప్రక్రియ, జీర్ణవాహికలో వ్యర్థపదార్థ బహిష్కరణ ప్రక్రియ అతి నెమ్మదిగా జరిగినందువల్ల, జీర్ణరసాలలోని ఆమ్లాలు ఆహారంలోని కొలెస్ట్రాల్ పూర్తిగా రక్తప్రసరణ వ్యవస్థలోనికి పీల్చుకోబడటం వల్ల వచ్చే వ్యాధులు ఇలాంటివి.

పరోక్షంగా ఉపశమింపజేయబడే వ్యాధులు

సహజమైన ఆహార పదార్థాల వాంఛనీయత గురించి, ఆహారంలో గోధుమ తవుడులాంటి పీచు పదార్థం గురించి, మూలికా వైద్యులు హిపోక్రేట్స్ కాలం నుండి చెబుతున్నారు. అల్లోపతి వైద్యులు గోధుమ తవుడును గురించి గత మూడు దశాబ్దాలుగా లోతైన పరిశోధనలు చేసి, పైన ఉదహరించిన వ్యాధులన్నింటి మీద గోధుమ తవుడు సమర్థవంతంగా పని చేస్తుందని నిర్ధారించారు.

గుండె, రక్తధమనుల వ్యాధులు, అధిక రక్తపోటు, పెద్దపేగులో క్యాన్సరు, వక్షాల క్యాన్సరు, ప్రొస్టేట్ క్యాన్సరు, అండాశయ క్యాన్సరు, మధుమేహం, రక్తంలో గ్లూకోజ్ లేమి, స్థూలకాయం, రక్తంలో అధిక కొలెస్ట్రాల్, పిత్తాశయంలో రాళ్ళు, మానసిక కుంగుబాటు, మానసిక చికాకు వగైరా వ్యాధులను గోధమ తవుడు పరోక్షంగా ఉపశమింపజేస్తుంది.

అనుదినం వాడండి

పై ప్రతి వ్యాధి విషయంలోనూ గోధుమ తవుడు, పరోక్షంగా, శాస్త్రీయంగా, గణనీయంగా ఎలా పని చేస్తుందో తెలియజెప్పాలంటే ప్రతి వ్యాధి మీదా ప్రత్యేకంగా ఒక వ్యాసం రాయాలి. అనుదినం గోధుమ తవుడు వాడితే మీరు వైద్యుణ్ణి సంప్రదించవలసిన అవసరం చాలావరకు తప్పుతుంది.

బియ్యపు, మొక్కజొన్న తవుడు

బియ్యపు తవుడు

వడ్లగింజ పైన ఉండే గరుకైన జీవసంబంధమైన ఇసుకలాంటి పోట్టును మనం ఊక అంటాము. ఊకను తొలగించిన తరువాత బియ్యపు గింజ ఎరుపు రంగులో గాని, గోధుమ రంగులో గాని ఉంటుంది. బియ్యపు గింజపై పొరను యాంత్రికంగా అరగదీస్తే తవుడు వస్తుంది. తవుడును పూర్తిగా తొలగించిన బియ్యపు గింజ తెల్లగా ఉంటుంది.

అంటే తెల్లని బియ్యపు గింజలో బీజము, బీజపోషక పదార్థమూ మాత్రమే మిగిలి ఉంటాయి. తెల్లని బియ్యంలో పిండి పదార్థం తప్ప మరే పోషక పదార్థమూ అంతగా ఉండదు. విటమిన్లు, మాంసకృత్తులు, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, ఇనుము వగైరా ఖనిజాలు బియ్యంలో కన్న బియ్యపు తవుడులో అనేక రెట్లు అధికంగా ఉన్నాయి. గోధుమ తవుడులో కన్న బియ్యపు తవుడులో నూనె, పీచుపదార్థం, అనేక రెట్లు ఎక్కువ ఉండటం మరొక విశేషం.



Saussurea Lappa (చెంగల్వకోస్టు)

మొక్కజొన్న తవుడు

మొక్కజొన్న తవుడును సాధారణంగా పొట్టు అని పిలుస్తారు. మొక్కజొన్న తవుడులో కూడా నీటిలో కరగని పీచుపదార్థమే అధికంగా ఉంది. దీనికి కూడా స్పాంజిలాగా నీటిని పీల్చుకుని, తనలో పట్టి ఉంచుకునే శక్తి ఉంది. కనుకనే జఠర రసంలోని ఆమ్లాలను, మనం తిన్న ఆహారంలోని కొవ్వు పదార్థాలను పీల్చుకుని, పట్టి ఉంచుకుని మల విసర్జన త్వరితం చేసి కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించగలదు.

ఏ తవుడు వాడాలి?

పశ్చిమ దేశాలలో ఓట్ ధాన్యం తవుడు మీద లోతైన పరిశోధనలు చేసి రక్తంలో కొలిస్టిరోల్‌ను తగ్గించటంలో అది చాలా సమర్థవంతమైనదని తేల్చారు. అది వారికి సామాన్యంగా, తేలికగా, విరివిగా దొరకేని వస్తువు, బియ్యపు తవుడు వారికి విరివిగా దొరకని వస్తువు. ప్రత్యక్షంగా, నేరుగా అనేక వ్యాధులను, పరోక్షంగా మరిన్ని పర్యవసాన వ్యాధులను నిరోధించటంలోనూ, నయం చేయటంలోనూ గోధుమ తవుడే అన్నింటికన్న మిన్న. గోధుమ తవుడు, బియ్యపు తవుడు, మొక్కజొన్న తవుడు సరైన నిష్పత్తులలో కలిపి వాడితే సత్ఫలితం అధికంగా ఉంటుందని అల్లోపతి వైద్య పరిశోధకులు గట్టిగా చెప్పారు.

బియ్యపు తవుడు కూడా ఓట్ ధాన్య తవుడు అంత సమర్థ వంతంగానూ రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించగలదని అల్లోపతి వైద్య పరిశోధకులే నిర్ధారించారు.

వీటిని ఎలా మిశ్రమం చేయాలో, మోతాదు ఎంతగా ఉండాలో రోగి నేపథ్యాన్ని బట్టి, రోగ నేపథ్యాన్ని బట్టి, వ్యక్తి అవసరాలనుబట్టి, సంపూర్ణ వైద్యం తెలిసిన వైద్యుడు నిర్ణయించాలి. సొంత చికిత్సకన్న అలాంటివారిని ఒకసారి సంప్రదించటం ఉత్తమం.

మొలకలు

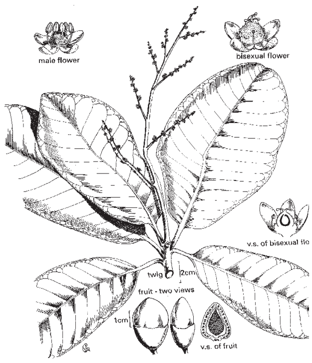
నీటిలో కరిగిన జఠరరసం ఆమ్లాలను, కొలెస్టిరోల్‌ను దేహానికి ఒంటపట్టకుండా చేసి, బహిష్కరించే పీచుపదార్థాలను పుష్కలంగా అందజేసే ఆహార పదార్థాలలో పప్పు ధాన్యాలు, మొలకలు, ప్రధానమైనవి.

మొలకల గురించి ప్రచారం

మన రాష్ట్రంలో ప్రకృతి వైద్యులు గత రెండు దశాబ్దాలనుండి చేసిన కృషి, ప్రచారం ఫలితంగా జీర్ణకోశ వ్యాధులకు పప్పు ధాన్యాల మొలకలు తినటం చాలా ముఖ్యమనే అవగాహన బాగా ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చింది. ఈ విషయంలో ముఖ్యంగా గమనించవలసిన అంశాలు మూడు ఉన్నాయి.

సూక్ష్మపోషక పదార్థాలు

గింజలలో లేని ఎన్నో సూక్ష్మపోషక పదార్థాలు, క్లోరోఫిల్ మొలకలలో మానవుడు తేలికగా జీర్ణించుకుని ఒంట పట్టించుకోగలిగిన రూపంలో ఉన్నాయి. వీటిలో ముఖ్యంగా ఎంజైములు ఏవి, ఎందుకు, ఎలా, ఎంతసమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయో పరిశోధకులకు కూడా ఇంకా పూర్తిగా తెలియదు. మొలకలను తిన్నందువల్ల ఆరోగ్యంగా ఉండి, యువకత్వాన్ని నిలుపుకోవచ్చునన్న విషయం మాత్రం శాస్త్రీయంగా అంగీకరించ బడింది. మొలకలు జీవ సంబంధమైనవే కాక జీవించి ఉన్న ఆహారం.



Semicarpus Anacardiun
(నల్లజీడి, భల్లాతకము)

చాలా రకాల గింజల మొలకలు

మొలకలు తయారుచేసుకోవటానిక పెసలు, శనగలు, మాత్రమే పనికి వస్తాయని చాలా మంది భావించుతారు. వాస్తవానికి చాలా రకాల పప్పుజాతి గింజలను, నూనెగింజలను మొలకలుగా మార్చుకొనవచ్చును. ఆల్ఫాల్ఫా, పెసర, ఉలవ, కేసరి, చిక్కుడు, కంది, మెంతి, ముల్లంగి, తోటకూర, కొయ్యతోటకూర, గుమ్మడి, సోయాబీన్, అవిశ, పొద్దు తిరుగుడు, కుసుమ, వేరుశనగ, నువ్వు వగైరా గింజలను కూడా మొలకలుగా తయారు చేసుకొనవచ్చును.

మొలకల పొడవు పెరగాలి

మొలకల్లో ఈ రసాయనిక జీవ సంబంధమయిన మార్పులు పూర్తిగా రావటానికి మొలకలు ఒకటిన్నర నుండి రెండు అంగుళాల పొడవు పెరగాలి. అంత పొడవు పెరగటానికి కొన్ని రకాల గింజలకు మూడు రోజులు పడితే, మరికొన్ని రకాల గింజలకు అయిదారు రోజులు పడుతుంది. ప్రస్తుతం మన రాష్ట్రంలో అత్యధిక శాతం మంది మొలకలు అర అంగుళం పొడవు కూడా ఎదగకుండానే, గింజలు నానవేసిన తరువాత 24-36 గంటలల్లో వాటిని తింటున్నారు. అందువల్ల వారికి మొలకల వల్ల అందవలసిన పోషక పదార్థాలు అందటం లేదు.

అందరూ చేసుకోవచ్చును

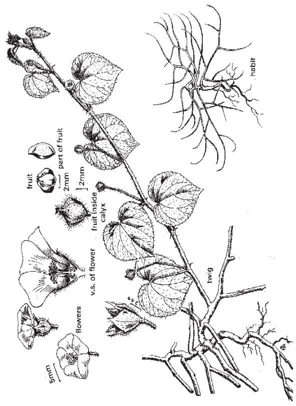
మొలకలు, మన ఇంటిలో మనం, ఎక్కువ శ్రమ లేకుండా, చాలా తక్కువ ఖర్చుతో, కొద్ది రోజులల్లోనే తయారు చేసుకునే సంపూర్ణ ఆహారం. కాయగూరలు,

మొలకలలో నిద్రాణమై ఉన్న మాంసకృత్తులు, పిండి పదార్థాలు, నూనె పదార్థాలు మొలకెత్తటంలో సంభవించే ఎంజైముల చర్యవల్ల విటమిన్లు, ఖనిజాలు, అమినో యాసిడ్లు, ఎంజైములు, క్లోరోఫిల్‌గా పరిణామం చెందుతాయి. మొలకలు సంపూర్ణ ఆహారమని, మనిషి వీటి మీదనే పూర్తిగా ఆధారపడి, రోజుకు దాదాపు 40 రూపాయలు మించి ఖర్చు చేయవలసిన అవసరం లేకుండా బ్రతుకవచ్చునని కొందరు పరిశోధకులు గణాంకాలు ప్రచురించారు. ఒక టేబుల్ స్పూను అల్ఫాల్ఫా గింజలతో దాదాపు కిలోగ్రాము బరువున్న మొలకలను తయారు చేయవచ్చునంటే చాలా మంది ఆశ్చర్యపోతారు.

ఆకుకూరలు, పండ్లు, ధాన్యాలకుగాను వాడే రసాయనిక ఎరువులు, పురుగు మందుల సమస్యలు మొలకలు పెంచటంలో లేవు. మొలకలు స్వచ్ఛమైనవి, శుభ్రమైనవి. వాటిని ఎటువంటి ప్రక్రియకు లోను చేయకుండా, పోషక పదార్థాలు నశించకుండా తాజాగా, సజీవంగా ఉన్నప్పుడే మనం తినవచ్చును. ఇవి రోగులకు, ఆరోగ్యవంతులకు కూడా తేలికగా జీర్ణమయ్యే, ఒంటపట్టే బలవర్ధక పదార్థం.

పత్రహరితం ఏర్పడాలి

గింజలను చీకటిలో మొలకెత్తించుతాం. వాటి కాండం, ఆకులు కూడా తెల్లగా ఉంటాయి. వాటిని కనీసం 12 గంటలయినా వెలుతురులో ఉంచితే వాటి ఆకులు ఆకుపచ్చ రంగుకు మారతాయి. అంటే వాటిలో పత్రహరితం (క్లోరోఫిల్) ఏర్పడిందన్నమాట. పత్రహరితం మన రక్తాన్ని శుద్ధి చేసి, వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. కనుక మనం మొలకలను తినే ముందు కనీసం ఒక రోజు పగలల్లా వాటిని వెలుతురులో ఉంచాలి.


Sida Cordata (నాగబల, భూమిబల)

నూతన కల్పన కాదు

మొలకలు మనం కొత్తగా కనిపెట్టిన ఆహారమేమీ కాదు. ఆహారంగా వాటి నాణ్యత బలవర్ధకత చైనీస్ మూలికా వైద్యులు క్రీస్తుకు పూర్వం 3000 సంవత్సరాలనాడే గుర్తించారు. క్రీస్తు జీవిత కాలంలోనే మొలకలకు సంబంధించిన ప్రస్తావనలు ఉన్నాయి. నావికులలో స్కర్వీ వ్యాధిని నివారించటానికి మొలకలు సమర్థవంతమైనవని బ్రిటిష్ నేవీ గుర్తించింది.

గింజలలో కన్న మొలకలలో ప్రధాన పోషక పదార్థాలు, సూక్ష్మపోషక పదార్థాలు నాలుగయిదు రెట్లు అధికంగా ఉంటాయి. మొలకలలో మరే ఇతర సహజ ఆహార పదార్థంలోనూ లేనంత అధిక శాతంలో పోషక పదార్థాలు ఉన్నాయి. మొలకలలో ఉన్న నిట్రిలోసైడ్స్ అనే రసాయన మిశ్రమాలు క్యాన్సరు వ్యాధిని దూరంగా ఉంచుతున్నాయని, ఇవి అల్ఫాల్ఫా, పెసర, కేసరి, ఉలవ, కంది మొలకల్లో పుష్కలంగా ఉన్నాయని డాక్టర్ వెస్టన్ ప్రైస్, డాక్టర్ అలెక్ ఫోర్బ్ తమ పరిశోధనలలో కనుక్కున్నారు. గింజలలో ఫైటిక్ ఆమ్లంతో మిశ్రమమై ఉండి దేహానికి ఒంటపట్టని ఖనిజాలను మొలకలు దేహానికి తేలికగా ఒంటపట్టేట్లు చేస్తాయి.

పరికరాలు ద్రవ్యాలు

పోషక పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉన్న పొడవైన మొలకలు తయారు చేయటానికి ఖరీదైన సరంజామా ఏమీ అక్కరలేదు. ఇందుకు కావలసిన పరికరాలు:

ఒకటి: పెద్ద మూతిగల సీసాలు., అంటే వీటి మూతిలోంచి చెయ్యిలోనికి దూర్చగలగాలి. వీటిని ఆంగ్లంలో జార్స్ అంటారు.

రెండు: వీటిని నానబెట్టడానికి ఉపయోగించే నీళ్లు ఎంత స్వచ్ఛమైనవి, కాలుష్య రసాయన రహితమైనవి అయితే అంత మంచిది. మునిసిపల్ పైపులలోంచి వచ్చే నీటిలో నలకలు మట్టీ వగైరా అయితే ఉండవుగాని, అందులో క్రిమి సంహారక క్లోరిన్ కలుపుతారు. క్లోరిన్ మిళిత నీరు మొలకలను అంతగా ఎదగనివ్వదు.

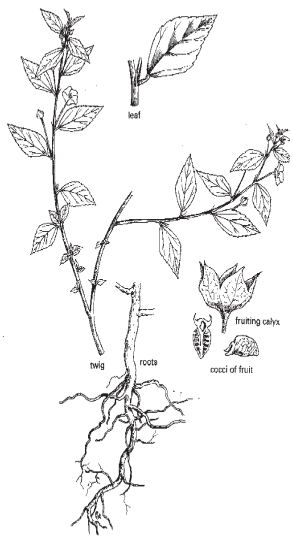
గింజలలో నిద్రాణంగా ఉన్న ఎంజైములు మొలక ప్రారంభం కాగానే రసాయనికంగా చైతన్య వంతమౌతాయి. ఇవి పిండి పదార్థాలను గ్లూకోజు, ఫ్రక్టోసుగా మార్చుతాయి. మాంసకృత్తులను అమినో యాసిడ్లుగా మార్చుతాయి. గడ్డకట్టే కొవ్వు ఆమ్లాలను తేలికతరహా కొవ్వు, ఆమ్లాలుగా మార్చుతాయి. అపానవాయు వును ఉత్పత్తి చేసే కొన్ని గింజలు ఎదిగిన మొలకలుగా రూపాంతరం చెందిన తరువాత అపానవాయువు ఉత్పత్తికాదు.

మూడు: సీసాలలో గింజలను నానవేసిన తరువాత వాటికి గాలి అందటానికి, సీసాలోనికి దుమ్మూ, ధూళి, నలకలు, పడకుండా ఉండటానికి వాటిని కప్పటానికి పల్చటి మల్లుగుడ్డ కావాలి.

నాలుగు: మల్లుగుడ్డను సీసామీద గట్టిగా పట్టి ఉంచటానికి బలమైన రబ్బరు బ్యాండు కావాలి. కొన్ని జార్లు స్క్రూ ఆన్ రిమ్ములతో వస్తాయి. మూతి మీద మల్లుగుడ్డ వేసి స్క్రూ చేస్తే బిగిసి ఉంటాయి.

అయిదు: వీటన్నింటికన్న ముఖ్యం మొలకలు చేసుకోవటానికి వాడే గింజలు బాగా మొలకెత్తేవిగా ఉండాలి. వాటిలో రాళ్లూ రప్పలూ, దుమ్మూ ధూళీ లేకుండా చూసుకోవాలి.

మొలకలు తయారు చేయటానికి వాడే ప్రక్రియలు అన్ని రకాల గింజలకు ఒకే రకంగా ఉంటాయి. మొలకలు పూర్తిగా ఎదగటానికి కావలసిన కాలం ఒక్కోరకం విత్తనాలకు ఒక్కోరకంగా ఉంటుంది. ఒక గుప్పెడు గింజలతో తయారయ్యే మొలకుల ఎనిమిది గుప్పెళ్లు అవుతాయి.



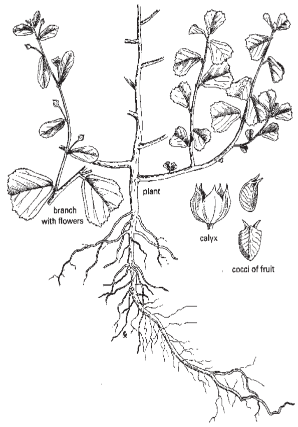
Sida Rhombifolia (పరాసుకంప)

ఎలా మొలకెత్తించాలి

ముందుగా గింజలను శుభ్రంగా నీళ్లలో కడగాలి. ఆ తరువాత గింజలను వెడల్పు మూతి సీసాలో పోసి గింజలమీద మూడు నాలుగు అంగుళాలు లోతుగా ఉండేట్లు ఫిల్టరు చేసిన నీళ్లు లేక కాచి చల్లార్చిన నీల్లు పోయాలి. పైన మల్లుగుడ్డ వేసి కట్టాలి. కొన్ని రకాల గింజలు నీళ్లను అంతగా పీల్చుకోవు. కొన్ని రకాల గింజలు నీళ్లను చాలా ఎక్కువగా పీల్చుకుంటాయి. గింజలు నీళ్లలో 12 నుండి 15 గంటలు నానాలి. ఆ తరువాత మిగిలిన నీళ్లను ఒంచి వేయాలి. ఈ నీళ్లు పూల మొక్కలకు బలవర్ధకంగా ఉంటాయి. ఇప్పుడు ఉబ్బిన గింజలు చిట్లకుండా మరోసారి కడగాలి. సీసాలోంచి నీళ్లన్నీ బయటికి ఒంచి పైన మల్లుగుడ్డ కప్పి వెలుతురు లేని చోట ఉంచాలి. గింజలు ఈ దశలో చెమ్మగా ఉండాలి గాని నీళ్ళలో నానకూడదు అలా నీళ్లలో నానితే కుళ్లిపోతాయి.

బయటి వాతావరణాన్ని బట్టి రోజుకు ఒకటి, రెండు లేక నాలుగు సార్లు సీసాలో నీళ్లు పోసి మళ్లీ మల్లుగుడ్డ ద్వారా పూర్తిగా ఒంచి వేయాలి. పెసర, శనగ, మొలకలు 3 నుంచి 5 రోజులలో పూర్తిగా ఎదుగుతాయి. ఆ తరువాత ఒక పగలు వాటికి సూర్యరశ్మి తగిలితే ఆకుపచ్చ రంగుకు మారి క్లోరోఫిల్ ఏర్పడుతుంది. ఇలా ఎండ తగలనిచ్చే దశలో కూడా మొలకలు చెమ్మగా ఉండాలి. వాటిని ఎండిపోనీకూడదు. ఆ తరువాత అవి పోషక పదార్థాల పుట్టగా, తినటానికి సిద్ధంగా ఉంటాయి. మొలకలను మళ్లీ కడిగి తినటం ప్రారంభించవచ్చును. వాటిని గాలి చొరని డబ్బాలలో గాని పాలిథీన్ సంచులలోగాని నిలువ చేసుకోవచ్చును. ప్రతి రోజూ మొలకలు వాడుకోవాలంటే అయిదారు జారులు వివిధ దశల మొలకలతో ఉండాలి. మొలక ఆకుకూరల రసాలకన్న, పండ్లరసాలకన్న, కూడా ఎక్కువ పోషక పదార్థాలున్నాయి. చిన్నా పెద్దా అందరూ తినదగినవి.

కీళ్ళవాతానికి ఆహారపు అలవాట్లూ కారణమే



Sida Rhombifolia (చిట్టాముట్టి)

ప్రపంచంలో నూటికి ఐదునుంచి పదిమంది కీళ్లవాతంతో బాధపడుతున్నారని అంచనా. కీళ్ళవాతంలో రెండు రకాలున్నాయి. మొదటి రకాన్ని ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ అంటారు.

ఈ వ్యాధి వయస్సు మళ్లిన వారికి, బాగా స్థూలకాయలకు, జీర్ణ వ్యవస్థ అస్తవ్యస్తంగా ఉన్నవారికి, మలబద్ధకం ఎక్కువగా ఉన్న వారికి వస్తుంది. ఇప్పుడు అమెరికాలో ఈ వ్యాధితో బాధపడేవారు కోటీ అరవై లక్షల పైగా ఉన్నారు. భారతదేశంలో కూడా వయస్సు మళ్లిన వారిలో నూటికి పదిమంది వరకూ ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు.

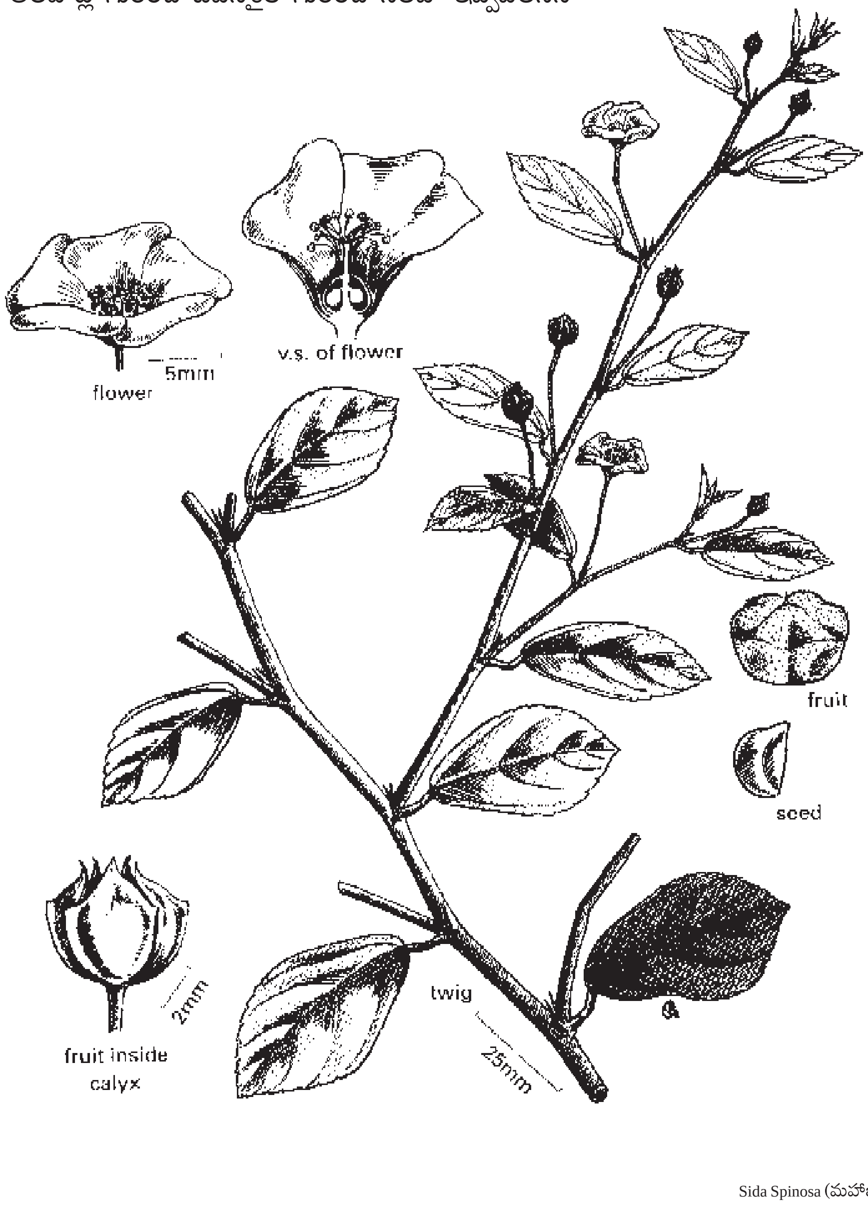
రెండవ రకం కీళ్ల వ్యాధిని రుమటాయిడ్ అర్థరైటిస్ అంటారు. ఈ వ్యాధిలో కీళ్ళు వాచి, విపరీతంగా బాధ కలిగిస్తాయి. కీళ్ళు వంచడం, నడవడం కష్టంగా ఉంటుంది. ఈ రెండు వ్యాధులకు అల్లోపతి వైద్యంలో తాత్కాలిక ఉపశమన ఔషధాలే కాని, శాశ్వత నివారణ లేదు. ఇది వైరస్ వలన కాని, బాక్టీరియా వలన కాని సంభవించవచ్చునని అల్లోపతి విధానం భావిస్తుంది. తాత్కాలిక ఉపశమనం కూడా కష్టతరమైనప్పుడు స్టీరాయిడ్స్ వాడటం సర్వసాధారణమై పోయింది. ఇలాంటి మందుల వలన ఎన్నో దుష్ఫలితాలు కూడా ఉన్నాయి. రోగి పరిస్థితి మెరుగుపడటానికి బదులు ఇంకా కష్టతరం కావచ్చు. ఈ రకం వ్యాధితో బాధపడుతున్న వాళ్లు కూడా మన దేశంలో అధికంగానే ఉన్నారు.

ఈ వ్యాధుల గురించి హెర్బల్ వైద్య విధానానికి స్పష్టమైన అవగాహన ఉంది. చాలా రకాలైన రుగ్మతలకు మలబద్ధకం, అస్తవ్యస్త జీర్ణ వ్యవస్థ ప్రధాన కారణాలు. మల విసర్జన రోజుకు ఒకసారి అవుతున్నప్పుడు కూడా పూర్తిగా సాఫీగా జరుగకపోవచ్చు. అటువంటి సందర్భాలలో విషపదార్థాలు, వ్యర్థపదార్థాలు తిరిగి రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థలో ప్రవేశిస్తాయి. వాటిని మూత్ర పిండాలు సంపూర్ణంగా వడకట్టలేవు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో యూరిక్‌యాసిడ్ లాంటి విషపదార్థాలు కీళ్ళలో కేంద్రీకృతమవుతాయి. ఇవి కీళ్ళలోనే ఎందుకు కేంద్రీకృతమవుతాయనే అంశం పరిశోధనల్లో ఇంకా వెల్లడి కాలేదు. కీళ్ళు వాయడానికి, నొప్పులు కలగడానికి ఇవే ప్రధానకారణాలు. వీటి కీళ్ళలో రక్తం ప్రసరించి, పోషక పదార్థాలు అందజేయడానికి, వ్యర్థ పదార్థాలను మూత్రపిండాలకు చేరవేయడానికి అవరోధం ఏర్పడుతుంది.

మూలికా వైద్యం మలవిసర్జన పూర్తిగా, సాఫీగా అయ్యేలా ఔషధాలను ఇస్తుంది. ఆ తరువాత జీర్ణవ్యవస్థను సంస్కరిస్తుంది. దీని వలన పొట్టలో ఆమ్లం సమతూకంలో ఉండి తేన్పులు, నొప్పులు, గ్యాస్ రాకుండా చేస్తుంది. ఆ తరువాత ముఖ్యమైన ప్రక్రియ రోగికి నొప్పుల విషయంలో తాత్కాలిక ఉపశమనం కలిగించడం. దీనికోసం రసాయన పదార్థాలు వాడనవసరంలేదు. ఉమ్మెత్త, వావిలి, అడ్డసర, పుదీనా, కాజీపుట్ తైలం, కర్పూరం, గుగ్గిలం వంటి మూలికా ఔషధాలు బాగా పనిచేస్తాయి. కీళ్ళలోని వాపులు, నొప్పులు పూర్తిగా నయం కావలంటే వాటిలో ఉన్న విషపదార్థాలను రక్త

ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌లో కీళ్ళలో మెత్తగానూ, బలంగానూ, కుషన్ లాగానూ పని చేసి, చేతులు, కాళ్ళు వేళ్లు, మొదలైనవి వంచుకోవటానికి ఉపకరించే కార్టిలేజ్ అరిగి, బల హీనపడి, ఎముకలు ఒకదానితో మరొ కటి రాసుకునే స్థితికి దారితీస్తుంది. ఈ కార్టిలేజ్‌ని ఆనుకుని ఉన్న ఎము కలు కూడా బలహీన పడుతాయి. రక్త ప్రసరణ తగ్గి, కీళ్ళు ఎండిపోయి, కాళ్ళు చేతులు వేళ్ళు ముడుచు కోవటం, చాచటం కష్టమై, భరించ లేనంత బాధగా ఉంటుంది.

ప్రసరణ వ్యవస్థ ద్వారా కరిగించి తీసి మూత్రపిండాలలో వాటిని వేరుచేసి, మూత్రకోశం ద్వారా విసర్జన అయ్యేట్లు చేయాలి. వాచిన కీళ్ళలో రక్త ప్రసరణ అధికం చేయడానికి, మూత్ర పిండాలు శక్తివంతంగా వ్యర్థ పదార్థాలను వేరు చేయడానికి, మూత్ర విసర్జన పెంచడానికి, అల్లోపతి వైద్యంతో సహా అన్ని వైద్య విధానాలు గుర్తించిన మూలికలు అనేకం ఉన్నాయి. అల్లం, వెల్లుల్లి, మిరప, అశ్వగంధి, చిన్న పల్లేరు మొదలైన మూలికా ఔషధాలు దీనికి ఉపకరిస్తాయి. అన్నింటిని మించిన మరొక ప్రధాన అంశం– కీళ్ళ వాపు మన ఆహారపు అలవాట్లు జీవన శైలిలో ఉన్న లోపాల వలన కలుగుతుంది. కనుక రోగికి ఆహరపు అలవాట్ల గురించి జీవనశైలి గురించి సలహా ఇవ్వవలసిన అవసరం ఉంది.



Sida Spinosa (మహాబల)

కీళ్ళవాతం - జానపద వైద్యాలు

జీవనశైలి వ్యాధి

కీళ్ళు కంది, వాచి, నొప్పి కలిగించి, ముడవటాన్ని కష్టతరం చేసి, నడకను అసాధ్యం చేయడాన్ని ఆంగ్లంలో రెమొటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ అంటారు. ఇది ఒక కీలులోనో, కొన్ని కీళ్లలోనో, అన్ని కీళ్లలోనో జరుగవచ్చు. అప్పుడప్పుడు కొందరికి, తరచుగా కొందరికి జ్వరం రావటం ఉంది. దీనిని తెలుగులో కీళ్లవాతం అంటాము. మిగతా చాలా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులలాగానే కీళ్లవాతం పట్టణ నివాసానికి, నాగరిక జీవన శైలికి సంబంధించిన వ్యాధి.

ప్రకృతి సిద్ధమైన, ఫ్యాక్టరీ ప్రమేయం లేని ఆహార పదార్థాలు, తాజా కూరగాయలు, తాజా ఆకుకూరలు, తాజాపండ్లు తినే పల్లె ప్రజలలో ఇది చాలా తక్కువగా కనిపించుతుంది. మాంసాహారం, కొవ్వు అధికంగా తినే పశ్చిమ దేశాలలో ఈ వ్యాధి వర్ధమాన దేశాలలోకంటే ఎక్కువ.

వ్యాధి కారణాలు

ఈ వ్యాధి కారణాలను గురించి, ఔషధాలను గురించి, చికిత్సలను గురించి కూడా అల్లోపతిలో ఏకాభిప్రాయం లేదు. అయితే ఈ వ్యాధిని శాశ్వతంగా నయం చేయడం సాధ్యం కాదు అనే అంచనా మీద ఏకాభిప్రాయం ఉంది. తాత్కాలిక ఉపశమనానికి నొప్పి మందులు, మత్తు మందులు ఇవ్వటం ఉంది.



Solanum Nigram (కామంచి)

రోగులు ఆశతో ఒక వైద్యుడి దగ్గర నుండి మరొక వైద్యుడి దగ్గరకు, ఒక ఆసుపత్రి నుండి మరొక ఆసుపత్రికి తరలి వెళ్లటం, ఏ చిట్కా వైద్యాన్నయినా వాడి చూడటానికి సిద్ధపడటం ఉంది. దీనికి అల్లోపతిలో సమర్థవంతమైన ఔషధాలు గాని, శస్త్ర చికిత్సలు గాని, లేకపోవడమే ఇందుకు కారణం.

విశాల దృక్పథ అల్లోపతి వైద్యులు కూడా విశాల దృష్టితో జానపద చికిత్సలను వాడి, వాటి నిగ్గు తేల్చి, అవి సమర్ధవంతమైనవి అయితే, వాటికి ప్రాచుర్యం కల్పించే వారున్నారు. ఇలాంటి ప్రయోగ ఫలితాలతోనే ఫిలడల్ఫియా ఆసుపత్రి వైద్యులు ప్లాస్టిక్ సంచిలో మంచుముక్కలను ఉంచి ఇరవై నిముషాలు నొప్పులున్న కీళ్ళను కప్పి ఉంచితే నొప్పి తగ్గుతుందని, ఇలా రోజుకు మూడుసార్లు చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుందని చెప్పారు.

కీళ్ళవాతం నుండి తాత్కాలిక ఉపశమనం కలిగించటానికి, శాశ్వతంగా నయం చేయటానికి కూడా జానపద చికిత్సలున్నాయి. అయితే కీళ్ల వాతంలో అనేక రకాలున్నాయి. కీళ్ళవాతపు రోగుల రోగ లక్షణాలు, రోగ నేపథ్యాలు అన్నీ ఒకటిగానే ఉండవు. కనుక రోగులందరికీ ఒకే జానపద చికిత్స ఉపయోగ పడక పోవచ్చు. కనుక రోగి ఓపికతో తనకు ఏ జానపద చికిత్స ఉపశమనాన్ని కలిగిం చుతుందో వాడి చూసుకోవాలి.

ఔషధంగా కాల్షియం

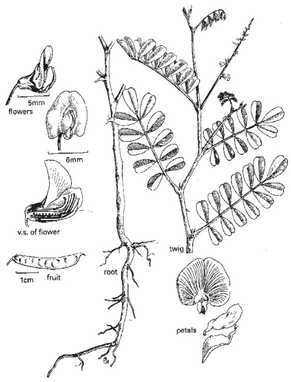
కీళ్ళ వాతానికి ఉన్న జానపద ఔషధాలన్నింటిలోనూ కాల్షియం, అంటే సున్నము అత్యధిక ప్రాచుర్యంలో ఉంది. కాల్షియం వాతాన్ని వాస్తవంగా నయం చేస్తుందా? అది ఎంత సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది? అనే విషయాల మీద ప్రివెన్షన్ మ్యాగజీన్ కొద్ది సంవత్సరాల క్రితం తన పాఠకుల మీద సర్వే నిర్వహించింది.

ఇందుకు స్పందనగా 2959 మంది సుదీర్ఘంగా లేఖలు రాశారు. అందులో 1379 మంది, అంటే 47 శాతం మంది, కాల్షియం తమకు ఉపశమనాన్ని గాని, పూర్తిస్వస్థతను గాని చేకూర్చిందని రాశారు. వైద్యులు మీరిలా జీవితకాలం బాధపడుతూ జీవించటం నేర్చుకోవలసిందేనని చెప్పిన తరువాత అతి సాధారణ ఔషధ ద్రవ్యంతో

కీళ్ళవాతం నయం కావటం చాలా గొప్ప విజయంగా మనం భావించాలి. కొంతమంది రోగుల వ్యక్తిగత అనుభవాలను పరిశీలించి చూద్దాం.

రోగుల అనుభవాలు

టి.ఎల్. అనే ఆయన నార్త్ కెరొలినాలో ఉంటారు. ఆయన సాధారణ ఆరోగ్యం మంచిదే. అయితే తుంటి నొప్పితో అయిదు సంవత్సరాలు నములుతున్న, కొరుకున్న నొప్పులతో నరక యాతన అనుభవించారు. కర్ర పుచ్చుకుని నడవలసి వచ్చేది. గోడను పట్టుకుని మెట్లెక్కేవారు. ఏమీ బరువు ఎత్తగలిగేవారు కాదు. ఆయన కుటుంబ వైద్యుడు 'నువ్విలా బాధలతో బ్రతకడం నేర్చుకోవాలి' అని చెప్పారు. ఆయనకు సంతృప్తి కలుగలేదు. ఆ తరువాత ఆయన కాల్షియం వాడకాన్ని గురించి విని ఆరు మాసాలు వాడారు. నొప్పులన్నీ పూర్తిగా తగ్గిపోయాయి. నడుం తిన్ననయింది. మెట్లు పరుగులెత్తినట్లుగా ఎక్కగలిగారు. కీళ్ళ సమస్య మళ్ళీ రాలేదు.



Tephrosia Purpurea (వెంపలి)

కాల్షియం, విటమిన్ డి మిశ్రమం

డి.బి. అనే ఆయన అమెరికాలో పెన్సిల్వేనియా రాష్ట్రంలో ఉంటారు. ఆయనకు 22 సంవత్సరాల వయస్సున్నప్పుడు ఎడమ మోచేయి కీలులో నొప్పులు వచ్చినాయి. ఎక్స్‌రే తీశారు. మోచేయి మీద కాల్షియం గూడు కట్టిందని, కీళ్ల వాతమని తెలిసింది. ఆ తరువాత 10 సంవత్సరాల వరకు అది అంతగా బాధించలేదు. ఆ తరువాత కీళ్ళు అన్నీ నొప్పులు పెట్టడం ప్రారంభించాయి.

ఆయన వయస్సు 40 సంవత్సరాలే అయినా 80 సంవత్సరాల వయసున్నట్లు భావన కలిగేది. ఆ తరువాత ఆయన డాక్టర్ విలియమ్ బ్రేడీ కీళ్ల వాతం మీద రాసిన వ్యాసం చదివారు. ప్రతిరోజూ కాల్షియం, విటమిన్ డి మిశ్రిత క్యాప్సుల్స్ రోజుకు ఆరు చొప్పున తీసుకున్నారు. అంతకు ముందు కీళ్ళవాతంవల్ల ఉద్యోగం వదిలి వేయటానికి సిద్ధపడిన ఆయన పూర్తిగా స్వస్థులయ్యారు. ఆయన జీవితంలో అది అద్భుత పరిణామం. వ్యాసం రాసిన డాక్టర్ బ్రాడి స్వయంగా కాల్షియం, విటమిన్ డి మిశ్రిత క్యాప్సుల్ ప్రతిరోజూ వాడేవారు. కనుకనే 90 సంవత్సరాల వయసులో కూడా తనకు కీళ్ళ వాతం రాలేదని గట్టి నమ్మారు. అందరికి సిఫారసు చేశారు.

విటమిన్లు, అధిక కాల్షియం ఆహారం

వి.ఎం. అనే ఆయన అమెరికాలో కాలిఫోర్నియా రాష్ట్రంలో ఉంటారు. ఆయనకు 53 సంవత్సరాల వయసులోనే కీళ్ళవాతం వచ్చింది. వెన్ను, మెడ, వీపు, మోచేతులు, భుజాలు అన్నీ నొప్పులు పెట్టసాగాయి. ఎక్స్‌రేలు తీసి కీళ్లవాతం వచ్చిందని, ఎముకలు బోలుపారి బలహీన మైనాయని నిర్ధారించారు. ఎడం భుజం నుండి అరచేయి వరకు పూర్తిగా మొద్దుబారింది. స్పెషలిస్టు వైద్యులు కోర్టిసాన్ ఔషధాలు వాడారు. ఫలితం శూన్యం. ఆ తరువాత ఆయనను న్యూరాలజిస్ట్ దగ్గరకు పంపారు. మళ్లీ ఎక్స్‌రేలు, బ్రెయిన్ స్కాన్లు, పుర్రె పరీక్షలు జరిపారు.

ఇవన్నీ జరుగుతూ ఉండగానే ఎడంవైపు శరీరం అంత బండబారింది. నడుమును తిన్నగా ఉంచటానికి బద్ధలువేసి కట్టు కట్టారు. కుడిచేయిని గుడ్డ జోలెలో పెట్టుకోమన్నారు. మెడకు కాలరు తొడిగారు. ఫలితంగా ఉద్యోగం పోయి ప్రభుత్వ నిరుద్యోగ భృతి మీద ఆధారపడవలసి వచ్చింది. ఇంతలో ఆ ప్రదేశానికి ఒక యువ ఎముకల వైద్య నిపుణుడు వచ్చారు. ఆయన వి.ఎం.కు కాల్షియమ్, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, అధిక కాల్షియం ఆహారం సిఫారసు చేశారు. రెండు వారాల్లో పరిస్థితి

ఆయన వయస్సు 40 సంవత్సరాలే అయినా 80 సంవత్సరాల వయసున్నట్లు భావన కలిగేది. ఆ తరువాత ఆయన డాక్టర్ విలియమ్ బ్రేడీ కీళ్ల వాతం మీద రాసిన వ్యాసం చదివారు. ప్రతిరోజూ కాల్షియం, విటమిన్ డి మిశ్రిత క్యాప్సుల్స్ రోజుకు ఆరు చొప్పున తీసుకున్నారు. అంతకు ముందు కీళ్లవాతంవల్ల ఉద్యోగం వదిలి వేయటానికి సిద్ధపడిన ఆయన పూర్తిగా స్వస్థులయ్యారు. ఆయన జీవితంలో అది అద్భుత పరిణామం. వ్యాసం రాసిన డాక్టర్ బ్రాడి స్వయంగా కాల్షియం, విటమిన్ డి మిశ్రిత క్యాప్సుల్ ప్రతిరోజూ వాడేవారు. కనుకనే 90 సంవత్సరాల వయసులో కూడా తనకు కీళ్ళ వాతం రాలేదని గట్టిగా నమ్మారు. అందరికి సిఫారసు చేశారు.

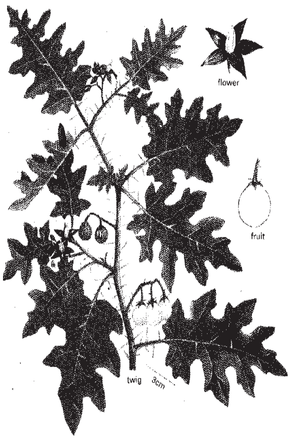
మెరుగుకావటం ప్రారంభమయింది. రెండు నెలల్లో అన్ని సమస్యలూ పరిష్కార మయ్యాయి.

వి.ఎం. అభిప్రాయంలో కీళ్ళ వాతం వల్ల ఎముకలు బోలుపోవటం, బలహీనపడటం జరగదు. ఎముకలు బోలుపోవటం వల్ల, బలహీనపడటం వల్ల కీళ్లవాతం వస్తుంది. అల్లోపతి వైద్య విధానం ఈ విషయాన్ని పూర్తిగా గుర్తించకపోయినా కొంతమంది అల్లోపతి వైద్యులు చికిత్సానుభవం ద్వారా ఈ వాస్తవాన్ని గుర్తించారు.

ఎముకల పొడి క్యాప్సుల్స్

ఎ.సి.ఎస్ అనే ఆయన అమెరికాలో న్యూమెక్సికో రాష్ట్రంలో ఉంటారు. ఆయనకు 12 సంవత్సరాల క్రితం కీళ్లవాతం వచ్చిందని, వెన్ను అంతటా కాల్షియం గార పట్టిందని, మంచంమీద పడుకుని ఉండక తప్పదని చెప్పారు. ఆయన వెంటనే ఎముకల పొడి క్యాప్సుల్స్ తీసుకోవడం ప్రారంభించారు. వెంటనే ఆరోగ్యం పూర్తిగా కుదుటపడింది. కీళ్లవాతం పూర్తిగా పోయింది.

ఎక్స్‌రేలు తీసి ఆయన గుండె, గుండెలోని కవాటాలు, రక్త ధమనులు, రక్తపోటు, 25 సంవత్సరాల వయసున్న వారికున్నట్లు ఉన్నాయని నిర్ధారించారు. అప్పటికి ఆయన వయసు 70 సంవత్సరాలు. ఆయనలో వచ్చిన మార్పులు అల్లోపతి వైద్యులకు అర్థం కాలేదు. సామాన్య ఔషధ ద్రవ్యాలతో దీర్ఘకాలిక కీళ్లవాతాన్ని నయం చేయవచ్చునని వారి శాస్త్రబద్ధ విద్య, క్రమబద్ధ శిక్షణ, కంపెనీలు తయారు చేసిన పేటెంటెడ్ ఔషధాలే ఉపకరణాలుగా గల చికిత్సానుభవాలు ఎక్కడా తెలుపలేదు.



Solanum Xanthocarpum (నేలములక, చిన్న ములక)

ప్రివెన్షన్ మ్యాగజీన్ సలహా

ఇ.ఇ.జి అనే ఆవిడ అమెరికాలో ఒహాయో రాష్ట్రంలో ఉంటారు. ఆవిడకు నాలుగు సంవత్సరాలనాడు కీళ్ళవాతం ప్రారంభమయింది. ఆవిడ ఆరుగురు వైద్యులను సంప్రదించారు. వాళ్లందరూ ఒకే అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేశారు. 'మీరు ఈ వ్యాధితో జీవించటం నేర్చుకోవాలి.' ఆవిడ ఎంత ఓర్పుగా ఉన్నా, ఒకోసారి ఎముకలలోని మూలుగను ఏదో తింటున్నట్లుగా ఉండేది.

దేవుడు కూడా ఆవిడ ప్రతిరోజూ చేసే ప్రార్థనలకు విసుక్కుంటున్నాడని ఆవిడ అనుకునేది. ఆ తరువాత అదృష్టవశాత్తూ ఒకనాడు ప్రివెన్షన్ మ్యాగజీన్‌లో కీళ్ల ఎముకల నొప్పులకు ఎముకల పొడి క్యాప్సుల్స్ ఉపయోగపడతాయని చదివారు. వెంటనే ఎముకల పొడి క్యాప్సుల్స్‌ను వాడటం ప్రారంభించారు. మూడు రోజులలో నొప్పులు తగ్గాయి. వారం రోజులలో నొప్పులు పూర్తిగా పోయాయి. కుతుహలం వల్ల రెండు వారాల తరువాత కాల్షియం టాబ్లెట్లు తీసుకోవటం ఆపగానే నొప్పులు మరలా మొదలయ్యాయి. ఆవిడ ఇప్పుడు కాల్షియం టాబ్లెట్లు ప్రతిరోజూ తీసుకుంటున్నారు. నొప్పులు పూర్తిగా పోయినాయి. ఇప్పుడు ఆవిడ అల్లోపతి కీళ్ళ నొప్పులు మందులు అసలు వాడరు.

కీళ్ళలోను మడమల మీద ఇతర చోట్ల కాల్షియం గూడు కట్టినప్పుడు కూడా కాల్షియం టాబ్లెట్లు రోగులకు ఉపశాంతిని ఇచ్చాయిగాని హాని చేయలేదు. దీనిని బట్టి దేహంలో కాల్షియం తక్కువయినప్పుడు, తక్కువ మోతాదులో ఉన్న కాల్షియంతో ఏమి చేయాలో దేహవ్యవస్థకు అర్థం కాదు. ఫలితంగా దేహంలో ముఖ్యంగా కీళ్ళ చుట్టుప్రక్కల కొన్ని చోట్ల కాల్షియం చేరటం, మరికొన్ని చోట్ల గణనీయంగా లోపించటం జరుగుతుందని మనం ఊహించు కోవాలి.

గమనించవలసిన విషయాలు

కీళ్ళ వాతానికి కాల్షియంను ఔషధంగా వాడటం గురించి నాలుగు విషయాలు మనం గమనికలో ఉంచుకోవాలి.

ఒకటి: కీళ్ళ వాతానికి కాల్షియం సమర్థవంతంగా పని చేస్తుందని ఏ ఔషధ తయారీ కంపెనీ ప్రచారం చేయటంలేదు. కాల్షియం అతి అసాధారణమైన ఔషధ పదార్థం. దానిని పేటెంటు చేయటానికి వీలులేదు. దానిమీద గుత్తాధికారంతో ఏ

కంపెనీ ఇబ్బడిముబ్బడిగా లాభాలు సంపాదించలేదు. కనుక అది ఎంత సమర్థనీయమైన ఔషధ పదార్థం అయినా ఏ కంపెనీ దానిని పట్టించుకోదు.

కంపెనీలు తయారు చేసిన పేటెంటెడ్ కృత్రిమ ఔషధాలు మాత్రమే శాస్త్రీయ ఔషధాలని భావించటానికి అలవాటుపడిన వైద్యులు దానిని ముసలమ్మల చిట్కావైద్యం కింద కొట్టిపారేస్తారు. హాని లేనిది కనుక దానిని వాడి చూద్దామని అనుకోరు.

రెండు: కీళ్ల వాతం వచ్చినప్పుడు చీలమండల మీద, మోచేతుల మీద, గూడులోనూ, మెడ చుట్టూరా కాలరు బోను పెరిగినట్లయితే వాటిని కాల్షియం అధికమైనందువల్ల పెరిగినాయి అని భావించకూడదు. అవి కాల్షియం లోపం వల్ల ఏర్పడిన వికృత పరిణామాలని పరోక్ష సమాచారం తెలుపుతున్నది. అలాంటి రోగులను కాల్షియం క్యాప్సుల్స్ మెరుగు చేస్తున్నాయిగాని కీడు చేయటం లేదు.

మూడు: కాల్షియం వాడి ఉపశమనం పొందిన వారిలో దాదాపు అందరూ పుస్తకాలు, మ్యాగజీన్స్ చదివి తెలుసుకుని వాడినవారే గాని వైద్యులు సిఫారసు చేసినందు వల్ల వాడిన వారు కారు.

నాలుగు: కాల్షియం వాడినందువల్ల దుష్ఫలితాలు సంభవించాయిని ఒక్క రోగి కూడా భావించలేదు. కనుక కొంతమందిలో ఇది వాడినందువల్ల ఉపశమనం కలుగకపోవచ్చును గాని హాని మాత్రం జరగదు.

చలి, చలిగాలి, ఈదురు గాలి, వాతావరణంలో నిమ్ము తమ బాధలను అధికం చేస్తాయని కీళ్ల వాతం రోగులకు అందరికీ తెలుసు. 'వాతావరణం మారుతున్నదో లేదో తెలుసుకోవడానికి కీళ్ల వాతం రోగులను అడిగితే బాగా తెలుస్తుంది' అని ఆంగ్లంలో ఒక సామెత ఉంది. చలి, చల్లని ఈదురు గాలి నొప్పులను ఎక్కువ చేస్తే, వేడి నీటి సంచితో కాపడం, ఒళ్లంతా వెచ్చగా ఉండేట్లు కప్పుకోవడం నొప్పులకు తాత్కాలిక ఉపశమనం కలిగించుతుందని కీళ్ళ వాతం రోగులు అందరికీ తెలుసు.

వెచ్చగా ఉండే సంచి

ఇ.కె.ఎం. అనే ఆవిడ అమెరికాలో కాలిఫోర్నియా రాష్ట్రంలో ఉంటారు. ఆవిడకు ఎముకల కీళ్ల వాతం వచ్చింది. ప్రతి ఉదయం ముక్కుతూ, మూలుగుతూ, తడబడుతూ, నడుం విరిగి ముక్కలయినట్లుగా బాధపడుతూ మంచం మీదనుండి లేచేవారు. ఆవిడకు అల్లోపతి వైద్యంతో ఎలాంటి ఉపశమనం కలుగలేదు. ఒకనాడు ఆవిడ భర్త ఏదో మ్యాగజీన్‌లో పర్యాటకులు ఆరుబయట నిద్రపోవటానికి వాడే వేడిగా ఉండే సంచిలోపల నిద్రపోతే కీళ్ల ఎముకల వాతం ఉపశమిస్తుందని చదివి, ఇ.కె.ఎం.ను దానిని వాడి చూడమని ప్రోత్సహించారు. అదే సమయంలో సంభవించిన విపరీతమైన చలి ఆవిడ అలాంటి సంచిని వాడటానికి ప్రోత్సహించినట్టయింది. చలి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు రక్త ప్రసరణ అసమర్థం కావటం, కాళ్లు చేతులు బాగా చల్లబడటం జరిగేది. అలాంటిది సంచిలో దూరి జిప్పరు లాగి సంచిని గొంతు వరకూ మూయగానే కొద్ది నిముషాలలోనే హాయిగా నిద్రపట్టింది. ఉదయం నిద్రలేచిన తరువాత ఎలాంటి నొప్పులు బాధలు లేకుండా లేచి నడవగలిగారు. పరుగెత్తగలిగినంత ఉత్సాహం శక్తి కూడా వచ్చాయి.

వెచ్చగా ఉండే బెడ్

దేహాన్ని వెచ్చగా ఉంచుకోవటానికి సంచి వాడకుండా క్రింది బెడ్ షీటుకు క్రింద పై బెడ్‌షీటుకు పైన రగ్గులు పరిచి వాటి మధ్య పడుకుని వెచ్చగా ఉండవచ్చు.

చలికి వ్యాధి ప్రకోపించడం, వేడికి వ్యాధి ఉపశమించడం శీతల దేశాల్లో ఎక్కువగా జరుగుతుంది. ఉష్ణ దేశాల్లో ఇది ఎంత వరకు నిజమో తెలియటానికి అధ్యయనాలు లేవు. దేహాన్నంతటినీ చలి గాలి తాకనీయకుండా వెచ్చగా ఉంచటం వల్ల కీళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి చాలామంది రోగులు స్వానుభవంతో రాశారు.

ఆల్ఫాల్ఫా కీళ్ల ఎముకల వాతాన్ని నయం చేయగల దంటే చాలా మంది ఆశ్చర్యపోతారు. ఆల్ఫాల్ఫా ఆకులను కాల్చగా వచ్చిన బూడిదలో 98 శాతం జీవ సంబంధమయిన కాల్షియం అని చాలామందికి తెలియదు. ఈ కాల్షియంను దేహం చాలా సులభంగా ఒంటపట్టించుకోగలదు. ఆల్ఫాల్ఫా ప్రధాన, సూక్ష్మ పోషక పదార్థాల లోపాలను సరిదిద్ద గలదు గనుక కీళ్ల ఎముకల వాతాన్ని ఉపశమింప జేయటం లో ఆశ్చర్యం లేదు. ఆల్ఫాల్ఫా తమకు వ్యాధిని నయం చేసిందని చాలామంది రాశారు.

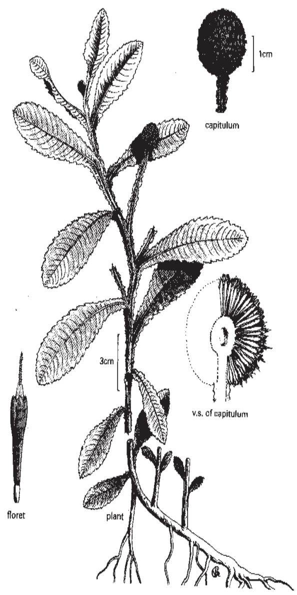
నిద్రించే సమయంలో దేహాన్ని పూర్తిగా కప్పి ఉంచటానికి పైజామాలు పొడవు చేతుల షర్టు వాడటం మంచిది. రాత్రల్లా హాయిగా నిద్రపోతే ఉదయం లేచినప్పుడు నొప్పులు లేకుండానూ, పగలల్లా ఉపశమనంగానూ ఉంటుంది. అమెరికాలో ఒహాయో రాష్ట్రంలో నివసించే ఎల్.బి.ఎఫ్ అనే ఆయన ఇలాగేచేసి ఉపశమనం పొందారు.

ఆల్ఫాల్ఫా వాడకం

ఆల్ఫాల్ఫా మూలికలలో అన్ని పోషక పదార్థాలు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, అమినోయాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయని దానిలో పత్రహరితం కూడ ఉందని, అది ఆకుల రసం మిశ్రమంలో తప్పనిసరిగా వాడాలని గమనించాం.

ఆల్ఫాల్ఫా కషాయం

ఎ.జి. అనే ఆయన అమెరికాలో ఇల్లినోయ్ రాష్ట్రంలో ఉంటారు. ఆయన కీళ్లవాతంలో 11 సంవత్సరాలు బాధపడ్డారు. చాలామంది డాక్టర్ల చుట్టూ తిరిగారు. చాలా డబ్బు ఖర్చు పెట్టారు. చివరకు రోజుకు నాలుగయిదు గ్లాసుల ఆల్ఫాల్ఫా గింజలతో చేసిన కషాయంతో ఆయన కీళ్లవాతం పూర్తిగా నయమయింది. ఆల్ఫాల్ఫా ఆకులతో కన్న గింజలతో చేసిన కషాయం ఎక్కువ శక్తివంతంగా పని చేస్తుందని ఆయన అనుభవపరంగా తెలుసుకున్నారు. ఆయన కషాయం చేసిన విధానం చాలా తేలిక. ఒక లీటరు నీళ్లు కళాపెళా కాయండి. 30 గ్రాముల ఆల్ఫాల్ఫా గింజలు అందులో వేసి మరింత సేపు కాగనివ్వండి. నాలుగయిదు నిముషాల తరువాత దించి, మూతవేసి చల్లారనివ్వండి. ఆ తరువాత తేనె గాని, పంచదార గాని, కలుపుకుని ప్రతి రెండు గంటలకు ఒక గ్లాసు చొప్పున తాగండి. బాధలనుండి ఉపశమనం కలగడానికి రెండు వారాలు పడుతుంది. ఇలాగే చాలా సంవత్సరాలు బాధపడిన తరువాత, ధనవ్యయం చేసిన తరువాత, ఆయన కీళ్ల వాతాన్ని పూర్తిగా నయం చేసుకున్నారు.



Sphaeranthus Indicus (బోడసరము)

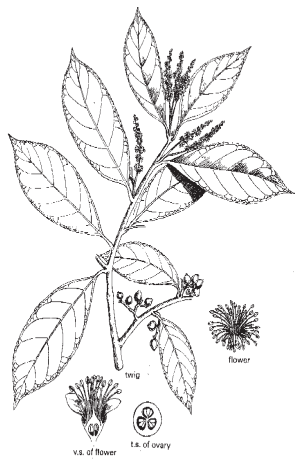
నర్సూ, డాక్టరూ ఉపయోగం లేదన్నారు

ఆర్.ఎఫ్. అనే ఆయన అమెరికాలో కాలిఫోర్నియా రాష్ట్రంలో ఉంటారు. స్కూల్ టీచరుగా పనీ చేస్తారు. ఆయన భార్య కీళ్ళవాతంతో బాధపడేది. ఆయన ఎక్కడో ఆల్ఫాల్ఫా గింజల కషాయం, ఆల్ఫాల్ఫా టాబ్లెట్లు కీళ్ళ వాతాన్ని నయం చేస్తాయని చదివారు. ఆల్ఫాల్ఫా కీళ్ళ వాతం మీద పని చేస్తుందా? అని వాళ్ల స్కూలు నర్సును అడిగారు. ఆవిడ వాటి వల్ల ఉపయోగం లేదని గట్టిగా చెప్పారు. వాళ్ల కుటుంబవైద్యుడు కూడా అలాగే అభిప్రాయపడ్డారు. వాటి వల్ల ఉపయోగం లేదు. మీ శ్రీమతి సంతృప్తి కోసం కావాలనుకుంటే తీసుకోమనండి అన్నారు. ఆర్.ఎఫ్ గారి భార్య ఆల్ఫాల్ఫా కషాయం టాబ్లెట్లు తీసుకుని పూర్తిగా స్వస్థులయ్యారు. ఈ సంభాషణలు జరిగిన ఏడు సంవత్సరాలకు ఆల్ఫాల్ఫాను గురించి హేళనగా మాట్లాడిన వైద్యుడు కీళ్ళ వాతంతో వైద్య వృత్తి వదిలివేయవలసి వచ్చింది.

ఆల్ఫాల్ఫా కషాయమూ, టాబ్లెట్లు వాడి పూర్తిగా స్వస్థులయిన తరువాత కూడా రోగులు వాటిని ఆపకుండా ప్రతిరోజూ తీసుకోవటం వల్ల వాళ్ళ వ్యాధి నిరోధక శక్తి గణనీయంగా పెరగటం, ఆకలి, జీర్ణశక్తి, దేహదారుఢ్యం కూడా పెరగడం మరొక విశేషం. ఎత్తు, బరువు, సాధారణ ఆరోగ్య పరిస్థితులు, వయసు, వృత్తులతో నిమిత్తం లేకుండా కీళ్ళ వాతం నయం కావటం ఇలాంటి జానపద ఔషధాల చికిత్సల ప్రత్యేకత.

కీళ్ళవాతానికి సులువైన చికిత్సలు

కీళ్లవాతం కాల్షియం, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, అతి సూక్ష్మ పదార్థాల లోపం వల్ల కూడా రావచ్చునని లోతైన అధ్యయానాలు తెలియజేస్తున్నాయి. ఎవరిలో ఏ పోషక పదార్థం లోపించి ఉందో రోగి ఆహార పానీయాలను గురించి ఆరా తీయకుండా, చర్చించకుండా, సంప్రదించ కుండా తెలుసుకోవటం కష్టం. కాల్షియం లోపం ఉన్నవారికి సి విటమిన్ ఉపయోగపడదు. సి విటమిన్ లోపించిన వారికి అతిసూక్ష్మ పదార్థాలను, ఖనిజాలను అదనంగా అందించి ప్రయోజనం లేదు.



Symplocos Coahinchinensis (లొద్దుగ)

విటమిన్ ఇ లోపం

గతంలో అమెరికాలో ప్రివెన్షన్ మ్యాగజీన్ జరిపిన పరిశోధనలు, అభిప్రాయ సేకరణల ఫలితంగా కీళ్ళవాతానికి విటమిన్ ఇ లోపం ఒక ముఖ్యమైన మూల కారణమని స్పష్టమైంది. విటమిన్ ఇ వాడిన వారిలో చాలా శాతం మంది స్వస్థులయ్యారని రోగుల వ్యాధి చరిత్రలు తెలియజేస్తున్నాయి.

ఎ.సి. అనే ఆయన అమెరికాలో వాషింగ్టన్‌లో ఉంటారు. చాలా సంవత్సరాల క్రితం ఆయన కీళ్లవాతానికి గురి అయ్యారు. ఎడమ కాలు పూర్తిగా పట్టు తప్పింది. కారు నడపలేకపోయారు. కారులో ప్రవేశించటానికి కాలును చేత్తో పట్టుకుని పైకి లేపుకోవలసి వచ్చేది. కారులోంచి దిగాలన్నా, అదే పరిస్థితి. ఎడం కాలు ఈడ్చుకుంటూ, కుంటుకుంటూ, నడిచేవారు. ఆయన ఒక రోజున కుంటుకుంటూ, ఈడ్చుకుంటూ వెనుక దొడ్డిలో నడుస్తూ ఉండగా, వెనుకింటి యజమాని చూసి ఏమిటయిందని అడిగారు. సమస్యను గురించి తెలిసిన తరువాత "నాకూ ఒకప్పుడు మీకు లాగానే కీళ్ళవాతం వచ్చింది. నడవటం చాలా కష్టంగానూ, బాధగానూ ఉండేది. ఆ తరువాత ఎవరి ద్వారానో విని విటమిన్ ఇ తీసుకోవటం ప్రారంభించాను. ఇప్పుడు నాకు ఏ సమస్యలూ లేవు" అన్నారు వెనుకింటి యజమాని.

ఎ.సి. వెంటనే ఒక పెద్ద సీసాడు విటమిన్ ఇ క్యాప్సుల్స్ తెచ్చుకున్నారు. ప్రతిరోజూ వాడటం ప్రారంభించారు. నెల రోజుల్లో ఆయన సమస్యలన్నీ పరిష్కారం అయినాయి. ఎందుకైనా మంచిదని ఆయన గత ఆరు సంవత్సరాలుగా ప్రతి రోజూ విటమిన్ ఇ వాడుతూనే ఉన్నారు.

ఇ.ఎల్.సి. అనే ఆయన అమెరికాలో నెబ్రాస్కా రాష్ట్రంలో ఉంటారు. గత అనేక సంవత్సరాలుగా ఆయన, ఆయన భార్య కూడా కీళ్ళువాతంతో బాధపడుతున్నారు. చేతి వేళ్ళు, కాలివేళ్ళు, చీలమండలు, మోకాళ్ళు, మోచేతులు అన్నీ వాచేవి. చాలా బాధపడేవారు. అలా బాధగా ఉన్నప్పుడు కాడ్‌లివర్ ఆయిల్ క్యాప్సుల్ తీసుకునేవారు. అలా తీసుకున్న తరువాత పరిస్థితి చక్కబడి మరో సంవత్సరం వరకు కీళ్ళవాతం వచ్చేది కాదు. వారి శరీర తత్వానికి అవి చక్కగా ఉపశమనాన్నిచ్చాయి.

సోలనేసి కూరలు

పోషక పదార్థాల లోపమే గాక, కొన్ని ఆహార పదార్థాలు, పర్యావరణంలోని దుమ్ము, ధూళి, పొగలు, విషపూరిత రసాయనాలు కూడా కీళ్ళ వాతానికి కారణమని

దేహంలో ఏఏ పోషక పదార్థాలు లోపించి ఉన్నాయో స్పష్టంగా తెలియజేసే వ్యాధి నిర్ధారణ పరికరాలు, పద్ధతులు ఇంకా సృష్టించబడలేదు. మూలికావైద్యుల లోనూ, ప్రకృతి వైద్యుల లోనూ, కొంత మంది ఇందుకు వెంట్రుకల మీద రసాయనిక పరీక్షలు జరిపి ఇలాంటి లోపాలను గురించి నిర్ధారిస్తున్నారు. ఇవి వ్యయ భరితమైన పరీక్షలు. సామాన్య రోగికి, మూలికా వైద్యులకు, ప్రకృతి వైద్యులకు కూడా రోగ లక్షణాలకు మూల కారణాలను లోతుగా సంప్రదించి ఆరా తీయటమే అత్యుత్తమ విధానం.

చాలామంది వైద్యులు నమ్ముతారు. అమెరికన్ ప్రివెన్షన్ మ్యాగజీన్ సోలనేసి కుటుంబానికి చెందిన కాయగూరల మీద ఒక సర్వే నిర్వహించింది. ఇది చాలా మంది వైద్యులు నమ్మశక్యం కాని ప్రతిపాదన అన్నారు. అయినా ప్రివెన్షన్ మ్యాగజీన్ పాఠకులు అలాంటి కాయ దుంప, కూరలను వదలి వేయటానికి సిద్ధపడ్డారు. అత్యంత ఆశ్చర్యకరంగా సోలనేసి కుటుంబానికి చెందిన కాయ, దుంప కూరలను వదిలివేసిన వారిలో అత్యధిక శాతం మంది తమకు గణనీయమైన ఉపశమనం కలిగిందని అన్నారు. అయితే ఆహారంలో ఇలాంటి మార్పు కనీసం రెండు మాసాలనయినా జరిగితే కాని వ్యాధి లక్షణాలు తగ్గుముఖం పట్టవు. ఈ కింది అనుభవాలు కొన్ని ఉదహారణలు. జి. హెచ్. అనే ఆయన అమెరికాలో న్యూమెక్సికో రాష్ట్రంలో ఉంటారు. ఆయనకు పాదానికి వెనుక వైపున ఎముక పెరిగింది. కీళ్ళ వాతం బాధలు ప్రారంభమయినాయి. ఆయన డాక్టర్ చైల్డర్స్ సర్వేలో పాల్గొన్నారు. మిగాతా ఏ వైద్యులూ నయం చేయలేని కీళ్ళవాతం సోలనేసి కుటుంబానికి చెందిన కాయ, దుంపకూరలు మానటంతో నయం అయింది. డి. ఇ. పి. అనే ఆయన అమెరికాలో కాలిఫోర్నియా రాష్ట్రంలో ఉంటారు. ఆయన అనుభవమూ అంతే. వాచి విపరీతంగా బాధపెట్టిన చేతి వేళ్ళ కణుపులు సోలనేసి కాయ, దుంప కూరలను మానివేయగానే నయమయ్యాయి.

తన చికిత్సానుభవాలతో డాక్టర్ నార్మన్ ఛైల్డర్స్ అనే ఆయన సోలనేసి కుటుంబానికి చెందిన కూరగాయలు, దుంపలు అన్నీ కీళ్ళ వాతానికి కారణమవుతున్నా యని సిద్ధాంతీ కరించారు. అంటే వంకా యలు, టొమాటోలు, బెంగుళూరు మిరపకాయలు, బంగాళా దుంపలు, కారపు మిరపకాయలు, సీమ పచ్చి మిరపకాయలు అన్నీ ఈ కుటుం బానికి చెందినవే. వీటి వాడకం ఆపితే కీళ్ళవాతం నయం అవుతున్న దని చాలా మంది పేషెంట్లు చెప్పారు.



Syzygium Cumini (నేరేడు)

కీళ్ళనొప్పులకు విటమిన్ - సి

జానపద వైద్యుల చికిత్సానుభవాలలోంచి మూలికా వైద్యం, మూలికా వైద్య విజ్ఞానం మూలాధారంగా అల్లోపతి వైద్యం, హోమియో వైద్యం పరిణామం చెందయని అందరూ అంగీకరించిన విషయం, అడవులలోని, కొండలమీది, ఆదిమ తెగల వైద్యులనుండి, వంశానుక్రమంగా వైద్యం నేర్చుకున్న అనుభవైక వైద్యులనుండి నేర్చుకోదగింది ఎంతగానో ఉందని చరకమహాశయుడు చెప్పాడు. కృత్రిమ రసాయనాలతో కాకుండా మూలికలతో తయారు చేసిన విటమినులు, ఖనిజాలు, జీవ సంబంధ అమీనో ఆమ్లాలు అనేకం ఔషధ దుకాణాలలో దొరుకుతున్నాయి. వీటిలో ఎన్నో కీళ్ళ వాతానికి ఉపయోగపడతాయి. విటమిన్ 'సి' విటమిన్ 'ఇ' వీటిలో ప్రధానమైనవి.

అమెరికాలో ఇ.ఎల్. అనే ఆవిడ మిస్సోరీ రాష్ట్రంలో ఉంటారు. ఆవిడ వయస్సు 77 సంవత్సరాలు. ఆవిడ ఏడు సంవత్సరాల క్రితం కారు ప్రమాదానికి గురి అయ్యారు. తొంటికీలు పూర్తిగా తొలిగింది. కాలును, తిన్నగ చేయటానికి మూడు వారాలు కట్టు వేసి, ట్రాక్షన్ పెట్టారు. ఆరువారాలు ఆసుపత్రిలోనే ఉన్నారు. ఆ తరువాత కాలు సరయినట్లే అనిపించింది. అయితే ఆరు సంవత్సరాలు తర్వాత తుంటి, కాలు చీల మండల వరకు నొప్పులు ప్రారంభమయ్యాయి. రాత్రిపూట నిద్రపట్టేది కాదు. అల్లోపతి వైద్యులు నొప్పులు తగ్గటానికి ఇచ్చే ఔషధాలు తాత్కాలికంగా నొప్పులు తగ్గటానికి మాత్రమే పనికివచ్చేవి. అల్లోపతి వైద్యులు "దీనికి మేము చేయగలిగింది ఇంకేమీ లేదు. పెయిన్ కిల్లర్స్ వాడుతూ జీవించడం నేర్చుకోవాలి" అన్నారు. ఆవిడ స్నేహితురాలు ఒకావిడ "నాకు తెలిసిన ఒకాయన ఇలాంటి సమస్యకు రోజుకు రెండున్నర గ్రాములు అంటే 2500 మిల్లీగ్రాములు 'సి' విటమిన్ వాడితే పూర్తిగా నయం అయింది. నీవు కూడా వాడి చూడు" అని చెప్పింది.

ఇ.ఎల్. అప్పటికే ప్రతి రోజూ ఒక గ్రాము, అంటే వెయ్యి మిల్లీగ్రాములు 'సి' విటమిన్ వాడుతున్నారు. ఏం జరుగుతుందో చూద్దాం, అనుకుని రోజుకు మూడు గ్రాములు 'సి' విటమిన్ ఒకోసారి 500 మిల్లీగ్రాములు చొప్పున ఆరు సార్లుగా తీసుకోవటం ప్రారంభించారు. 'సి' విటమిన్ తీసుకోవటం ప్రారంభించిన వారం రోజులకు నొప్పులు తగ్గాయి. రాత్రిపూట హాయిగా నిద్రపట్టింది. మూడు వారాలలో సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారం అయింది. లేచి మామూలుగా నడవటం, చిన్న చిన్న పనులు చేసుకోవటం సాధ్యమయింది. ఆ తరువాత నాలుగు వారాలకు ఏం జరుగుతుందో చూద్దాం అని 'సి' విటమిన్ మోతాదు రెండుగ్రాములకు, అంటే రెండువేల మిల్లీగ్రాములకు తగ్గించి చూశారు. నొప్పులు మళ్లీ మొదలయ్యాయి. 'సి' విటమిన్ మోతాదు మళ్లీ మూడు గ్రాములకు పెంచగానే నొప్పులు పూర్తిగా తగ్గినాయి. 'సి' విటమిన్‌ను దేహం నిలువ చేసుకోలేదు. ప్రతి రోజూ దేహం ఉపయోగించుకోగా మిగిలిన 'సి' విటమిన్‌ను దేహం మూత్రం ద్వారా బహిష్కరించుతుంది గనుక, 'సి' విటమిన్‌ను తగిన మోతాదులో దేహానికి అందించవలసిన అవసరం ఉంది.

రసాయన శాస్త్రంలో తను సాధించిన ప్రయోగ ఫలితాలకు గాను అసాధారణంగా, అపూర్వంగా అందరిలా ఒకటి కాకుండా రెండు నోబెల్ బహుమానాలను సాధించు కున్న ప్రొఫెసర్ లైనస్ పాలింగ్ రక్త ధమనులు గారపట్టి పూడిపోవటాన్ని, గుండె జబ్బును, కీళ్ళవాతాన్ని కూడా 'సి' విటమిన్ లోపం వల్ల వచ్చే దీర్ఘకాలిక స్కర్వీ వ్యాధి లక్షణాలని, వయసు పైబడిన వాళ్లు ప్రతి దినం నాలుగు గ్రాముల వరకు విటమిన్ 'సి' తీసుకోవచ్చునని చెప్పారు. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు సి విటమిన్ వాడకాన్ని ప్రోత్సహించ టానికి లైనస్ పాలింగ్ పేరున ఒక సంస్థ ఏర్పరిచారు. రోగుల వ్యాధి చరిత్రలు డాక్టర్ లైనస్ పాలింగ్ అభిప్రాయాలను రుజువు చేస్తు న్నాయి.

మధ్య వయసునుండి, దేహం ఆహారంలోంచి విటమిన్లను సంగ్ర హించటంలో క్రమంగా అసమర్థ మవుతుందని, నవీన జీవనశైలి ఇందుకు కారణమని, కనుక దేహానికి బయటినుండి 'సి' విటమిన్ అంద జేయడం అత్యవసరమని లైనస్ పాలింగ్ చెప్పారు. ఇది ఖర్చు తక్కువ యిన వైద్యం. వాడినందు వల్ల సంబంధిత దుష్ఫలితాలు లేని వైద్యం. ఏ వయసులోనైనా వాడదగిన ఔషధం.

అనుదినం విటమినులు వాడటం మంచిది కాదని, దేహం బయటనుండి మనం అందించే విటమినుల మీద ఆధారపడటానికి అలవాటు పడుతుందని, మనం తినే ఆహారంలోంచి విటమినులను జీర్ణ ప్రక్రియ ద్వారా తీసుకోవటంలో దీర్ఘకాలికంగా విఫలమయ్యే ప్రమాదం ఉందని కొంతమంది వైద్యులు అంటారు. 'సి' విటమిన్ దేహంలో నిలువ ఉండే అవకాశం లేదు గనుక రోజూ తీసుకున్నా, అధిక మోతాదులో తీసుకున్నా దానివల్ల వచ్చే హాని ఏమి లేదు. పైగా అనుదినం పెయిన్ కిల్లర్ వాడినందువల్ల దేవహంలో విష పదార్థాలు అధికంగా పోగుపడే అవకాశం ఉంది.



Aconitum Napellus (Aconite) (అతివిష)

కీళ్ళనొప్పులకు విటమిన్ - ఇ

కాళ్ళలో నొప్పులు

కాళ్ళ కండరాలలోనూ, పాదాలలోనూ, మోకాలిలోనూ నొప్పులు రావటం బలపాలు కట్టటం, నడవలేకపోవటం, కాళ్లను అసలు కదిలించలేకపోవటం ప్రపంచం అంతటా ఉన్న సమస్య. ఈ సమస్య శాఖాహారులలోకన్న మంసాహారులలోనూ, వర్ధమాన దేశాలలోకన్న పారిశ్రామిక దేశాలలోనూ, కాయ కష్టం చేసేవారిలోకన్న మందకొడి జీవితం గడిపేవారిలోనూ అధికమని వైద్యపరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి.

వ్యాధి చరిత్ర

బి.ఎస్. అనే ఆయన అమెరికాలో ఫ్లోరిడా రాష్ట్రంలో ఉంటారు. ఆయన 14 సంవత్సరాలుగా మోకాలికి దిగువన నొప్పులతో బాధపడ్డారు. నడవటానికి కర్రను ఊతంగా ఉంచుకుని కాలిమీద బరువును తగ్గించుకొనవలసి వచ్చేది. చేతిలో కర్ర లేకపోతే ఆయన భార్య భుజం మీద చేయి వేసుకుని తన కాలు మీద బరువును తగ్గించుకొనవలసి వచ్చేది. ఆయన పది జీవిత కాలాలకు సరిపడా బాధను అనుభవించానని, అలాంటి బాధ శత్రువుకు కూడా సంభవించకూడదని అంటారు ఆయన కుటుంబ వైద్యుడు తాత్కాలికంగా నొప్పులను తగ్గించే కంపెనీ ఔషధాల కన్న మరేమీ ఇవ్వలేకపోయారు.

కాళ్ళ నొప్పులకు విటమిన్ – ఇ

ఆయన ఒకనాడు ఏదో పని మీద హెల్త్ ఫుడ్ స్టోరుకు కుంటుకుంటూ వెళ్లారు. దుకాణదారు ఆయన బాధను గమనించి సమస్య ఏమిటని అడిగారు. ‘కాలంతా వర్ణించలేని నొప్పి. మా వైద్యుడు ఆస్ప్రిన్‌లాంటి మందులు వాడటం తప్ప చేయగలిగింది ఏమీ లేదని చెప్పారు, అన్నారు బి.ఎస్. దుకాణదారు ‘మీరు మిటమిన్ ఇ వాడి చూశారా. ఇలాంటి సమస్యలకు అది చాలమందికి ఉపయోగపడింది, అన్నారు. బి.ఎస్ ఆయన మాటలను అంతగా నమ్మలేదు. విటమిన్ ఇ అంత శక్తివంతమైనది అయితే ఆ విషయం తన వైద్యుడికి తెలియకుండా ఉంటుందా అని ఆయన అభిప్రాయం. దుకాణదారు ‘మీరు ఒక సీసాడు వాడి చూడండి. దానివల్ల నష్టమేమీలేదు కదా’ అన్నారు. బిఎస్ అనుమానంగానే అది తీసుకుని వాడారు. నాలుగు రోజుల్లోనే కాలిలో నొప్పి తగ్గింది. వారం రోజులల్లోనే ఆయన నొప్పులు తగ్గించే ఔషధాలు వాడటం మానివేశారు ఆ తరువాత ఆయన చేతిలో కర్ర లేకుండా నడవటం ప్రారంభించారు. తను అలా స్వేచ్ఛగా నొప్పి లేకుండా, కర్ర లేకుండా నడవగలనని ఆయన అనుకోలేదు. ఆయన ఇప్పుడు ఒక్కోసారి 400 ఐయు చొప్పున విటమిన్ ఇ రోజుకు మూడు పర్యాయాలు తీసుకుంటున్నారు. ఆయనకు ఇప్పుడు ఏ చీకూ చింతా లేదు.

శాస్త్రీయ ఔషధాలు లేనప్పుడు...

చట్టం ప్రకారం అయితే హెల్త్ ఫుడ్ స్టోరు దుకాణదారు బి.ఎస్.కు ఔషధాలు సిఫారసు చేయకూడదు. పట్టభద్రులైన వైద్యులు, వైద్యుడి సలహా లేకుండా అలా ఔషధాలు వాడటం మూర్ఖత్వమని అంటారు. జానపద వైద్యాలు శాస్త్రీయం కాదని, అవి రుజువు కానివని హేతువాదులంటారు. శాస్త్రబద్ధమైన ఏ వైద్యమూ ఎలాంటి ఉపశమనమూ ఇవ్వలేనప్పుడు, అలాంటివి ఆర్థిక కారణాల వల్ల తనకు అందుబాటులో లేనప్పుడు, ఏ జానపద వైద్యాన్నయినా వాడి చూడటానికి పేషంటు సిద్ధపడతాడు. అందువల్లనే జానపద వైద్యాలు వేలాది సంవత్సరాలుగా సజీవంగా నిలిచి ఉన్నాయి.



Laurus Nobilis (Bay) (బిర్యాని పత్తా)

జానపద వైద్యాలు శాస్త్రీయం కాదని, అవి రుజువు కానివని హేతువాదులంటారు. శాస్త్ర బద్ధ మైన ఏ వైద్యమూ ఎలాంటి ఉప శమనమూ ఇవ్వలేనప్పుడు, అలాంటివి ఆర్థిక కారణాల వల్ల తనకు అందుబాటులో లేనప్పుడు, ఏ జానపద వైద్యాన్నయినా వాడి చూడ టానికి పేషంటు సిద్ధ పడతాడు. వాటిలో అధిక శాతం సమర్థ వంతమైన చికిత్సలు అందువల్లనే జానపద వైద్యాలు వేలాది సంవత్స రాలుగా సజీవంగా నిలిచి ఉన్నాయి.

స్థూలకాయానికి మూలికలతో చికిత్స

అమెరికాలో ధూమపానం తరువాత స్థూలకాయమే అడ్డుకోగలిగిన మరణాలను ప్రధాన కారణం. స్థూలకాయం వలస రక్తపోటు, హృద్రోగం, మధుమేహం, కీళ్ళ వాపులు, నొప్పులు వంటి వ్యాధులు వస్తాయి. 1997లో జరిపిన సర్వేల వలన అమెరికాలో 35 శాతం ప్రజలు స్థూలకాయంతోనూ, స్థూలకాయ సంబంధిత వ్యాధులతోనూ బాధపడుతున్నారని, ఇటువంటి వారు ప్రతియేటా 8 శాతం పెరుగుతున్నారని వెల్లడైంది.

స్థూలకాయానికి సంబంధించిన ఔషధాలు, చికిత్సాలయాలు ఇప్పుడు ప్రపంచంలో సంవత్సరానికి లక్ష కోట్ల రూపాయలకు మించిన వ్యాపారం చేస్తున్నాయి. అల్లోపతి వైద్యం ఇంతవరకూ జీవన శైలితోనూ, ఆహార పానీయాదులతోనూ నిమిత్తం లేకుండా స్థూలకాయానికి పేటెంటెడ్ ఔషధం కనుక్కోలేదు. ఒకవేళ అలా కనుక్కుని ఉంటే అది లక్షల కోట్ల రూపాయలకు మించిన వ్యాపారం అయ్యేది. భారతదేశంలో కూడా స్థూలకాయం, స్థూలకాయ సంబంధిత వ్యాధులు పట్టణ ప్రాంతాల్లో దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు కారణమవుతున్నాయి. మన దేశంలో బరువు తగ్గాలనుకునే వాళ్లను రెండు తరగతులుగా విభజించవచ్చు. ఇందులో మొదటి తరగతి వారు స్థూలకాయులైన యువతీయువకులు. వీరు తమ అందాన్ని, ఆకర్షణను, చలాకీతనాన్ని పెంచుకోవడానికి బరువు తగ్గాలని తహతహలాడు తుంటారు. రెండవ తరగతి వారు మధ్య వయస్సు మించి రకరకాలైన స్థూలకాయ పర్యవసానాలైన దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడేవారు. వీరు తమ దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను నయం చేసుకోవడానికి బరువు తగ్గాలనుకుంటారు.

అల్లోపతి వైద్య వ్యవస్థ స్థూలకాయాన్ని ఒక వ్యాధిగా గుర్తించి దానిని పేటెంటెడ్ ఔషధాలతో నయం చేయడానికి 1930 నుంచి ప్రయత్నిస్తున్నది. దీనికిగాను 1996లో ఎఫ్‌డిఎ అనుమతితో మార్కెట్‌లో విడుదలచేసిన రీడక్స్, పాండొమిన్ అనే ఔషధాలు దుష్ప్రభావాల కారణంగా ఏడాదిలోగానే అంటే 1997లోనే మార్కెట్‌లోనుంచి ఉపసంహరించుకోబడ్డాయి.

ఆయుర్వేదంలో అవసరానికి మించి దేహంలో కొవ్వు పెరగడాన్ని స్థూలకాయం అంటారు. సంస్కృతంలో దీనికి కొవ్వు వ్యాధి అని పేరు. గ్రంథులలో సోమరితనం ఏర్పడటం వలన స్థూలకాయం ఏర్పడుతుందని ఆయుర్వేదం అంతగా విశ్వసించదు. బరువు తగ్గడానికి ఆయుర్వేదంలో గుగ్గిలం, కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ లాంటి పదార్థాలతో చేసిన మందులను వాడుతారు. కరక్కాయ, మెంతులు, కరివేపాకులాంటి చేదైన వస్తువులు తినడం వలన జఠర రసం అధికంగా ఉత్పత్తి అయి, జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. వ్యాయామం, మితాహారం అత్యవసరం. ఈ విధానంలో చికిత్స చేయడం వలన మంచి ఫలితాలు లభిస్తున్నట్లు ఆయుర్వేద వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు.

హెూమియో వైద్యం స్థూలకాయానికి థైరాయిడ్, ఎడ్రినల్ లాంటి ఎండోక్రిన్ గ్రంథులు సరిగ్గా పని చేయకపోవటమే కారణమని చెబుతుంది. ఆకలిని తగ్గించటం



Monarda Didima (Beebalm)

ఇప్పటి వరకూ అల్లోపతిలో బరువు తగ్గడానికి పేటెంటెడ్ ఔష ధాలు లేవు. డాక్టర్ రాసిన మందులచీటీ (ప్రిస్క్రిప్షన్) లేకుండా బరువు తగ్గడానికి అమ్మే అనేక ఔష ధాలలో కెఫీన్, ఎఫిడ్రిన్ అనే ఆకలిని నశింపజేసే పదార్థాలు ఉంటాయి. వీటి వలన కూడా చాలా తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలు ఉంటా యని పరిశోధనలు తెలియజేస్తు న్నాయి. స్థూలకాయ చికిత్సాల యాలు తమ పేషంట్సుకు త్వరగా ఆనందోత్సాహాలు, నమ్మకం కలిగించ డానికి, దేహంలోని నీరు తీసివేయ డం ద్వారా త్వరగా బరువు తగ్గించ టానికి, అధికంగా మూత్రం వెలు వడే మందులను ఇస్తారు. కానీ ఈ పద్ధతి వలన బరువు ఎంత త్వరగా కోల్పోతారో, అంత త్వరగానూ పెరుగుతారు.

హోమియో వైద్య విధానానికి విరుద్ధం. గ్రంథులు సమర్థవంతంగా పనిచేయడమే స్థూలకాయానికి పరిష్కారమని హోమియో చెబుతుంది.

మూలికా వైద్యం దృష్టిలో స్థూలకాయానికి రెండు కారణాలున్నాయి. ఇందులో మొదటి కారణం కొంతమంది వ్యక్తులకు అధికమైన ఆకలి, జీర్ణశక్తి కూడా ఉంటాయి. వాళ్లు తమ ఆరోగ్యానికి, శక్తికి, చలాకీతనానికి అవసరమైన దానికంటే అధికంగా ఆహారం తీసుకుంటారు. ఇందుకు రంగు, రుచి, వాసన, జీవితంలో ఇతర వ్యాపకం వ్యాయామం లేకపోవడం కూడా కారణం కావచ్చు. పోషక పదార్థాలలో సమతూకం లేకపోవడం వలన అధికంగా ఆహారం తీసుకోవడం కూడా జరుగుతుంది. ఆహారంలో పోషకవిలువలు తగ్గకుండా, తక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం, పండ్లు కూరగాయాలు, పెరుగు, పీచుపదార్థాలు అధికంగా తీసుకోవడం ఈ సమస్యకు పరిష్కారం. మనకు తేలికగా చౌకగా దొరికే ఆకుకూరలలోనూ, పప్పుదినుసులలోనూ, పెరుగులోనూ కావలసిన పోషక పదార్థాలన్నీ ఉన్నాయి.

అయితే చాలామంది స్థూలకాయులు చాలా తక్కువగా ఆహారం తీసుకున్నా బరువు తగ్గరు. పైగా అనేక దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతూ ఉంటారు. ఇటువంటి వారు ఆహారం తీసుకోవడం మరింత తగ్గించటం సాధ్యం కాదు. ఇలాంటి పరిస్థితి థైరాయిడ్, ఎడ్రినల్, సెక్స్ గ్రంథులు సమర్థంగా పని చేయకపోవడం వలన కలుగుతుంది. ఈ గ్రంథులను చైతన్యవంతం చేయడం వలన ఈ రకమైన స్థూలకాయం తగ్గుతుంది.

తరచుగా, ఉత్సాహంగా, సంతోషంగా సెక్స్‌లో పాల్గొనడం కూడా స్థూలకాయం కలుగదని అప్పటికే ఏర్పడిన స్థూలకాయం తగ్గుతుందని చాలా మందికి తెలియదు. మన సాంఘిక సంస్కృతి, సాహిత్యం, వినోద సాధనాలు కూడా సెక్స్‌ను యువత్వంతోనే అంటగడుతున్నాయి. మధ్య వయస్కులకూ, వయోవృద్ధులకూ సెక్స్ అవసరాలు లేవనో, ఉండటం సహజం కాదనో అన్నట్లుగా ఉంటాయి. ప్రజలు సాధారణంగా సగటున వంద సంవత్సరాలకు మించి జీవించే ప్రాంతాలలో జరిపిన సర్వేల ద్వారా వారి దీర్ఘకాల జీవితం చురుకుగా, ఉత్సాహంగా ఉండటానికి 80 సంవత్సరాల వయస్సులో కూడా సెక్స్‌లో పాల్గొనడం ఒక ప్రధాన కారణమని తెలిసింది. వాళ్లు ఆరోగ్యమైన, పోషక పదార్థాలన్నీ ఉన్న ఆహారాన్ని మితంగా తీసుకుంటారు. కష్టపడి పని చేస్తారు. జీవితాన్ని అన్ని కోణాల నుంచి సంతృప్తిగా జీవిస్తారు.

ప్రపంచంలో నలుమూలల జరిగిన ఇటువంటి పరిశోధనలూ, పరిశీలనలూ, అధ్యయనాలు దృష్టిలో ఉంచుకుని స్థూలకాయం తగ్గడానికి మూలికా చికిత్సా విధానం రూపొందించబడింది.

బరువు తగ్గడానికి ఉపవాసాలు చేసి ఆకలితో అలమటించాల్సిన అవసరం లేదు. బరువులు ఎత్తనక్కరలేదు. వ్యక్తిగత క్రమశిక్షణ, మూలికల సహాయంతో సునాయాసంగా బరువు తగ్గవచ్చు.

కెల్ప్, గార్సీనియా, గౌర్‌బీన్, తేనెటీగల పుప్పొడి, ముల్లంగి, బీట్‌రూట్ లాంటి మూలికలను స్థూలకాయులకు వాడుతారు. ఇందువలన గ్రంథులు ప్రేరితమై తిన్న ఆహారం, దేహంలో పేరుకుని ఉన్న కొవ్వు కూడా కరిగి శక్తిగానూ, చలాకీతనంగానూ మారుతాయి. బరువు తగ్గుతుంది. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు తగ్గుముఖం పట్టి నయం చేయడం సాధ్యమవుతుంది.

పోషక పదార్థాలన్నీ సమతూకంలో ఉన్న ఆహారం అతిగా తీసుకోవాలనిపించదు. మూలికలతో గ్రంథులను చైతన్యవంతం చేస్తే స్థూలకాయం ఏర్పడదు. గతంలో స్థూలకాయం ఉన్నా తగ్గుతుంది. పొట్ట, వక్షస్థలం, పిరుదులు మీద కొవ్వు అధికంగా చేరి దేహంలోని అందం, ఆకారం, ఆకర్షణ చెడకుండా, గతంలో చెడిన ఆకారం తిరిగి సరయ్యేట్లుగా శ్వాస వ్యాయామంతో సమస్యను పరిష్కారం చేసుకోవచ్చు.

మధుమేహం - మూలికా వైద్యం

మానవ శరీరంలో హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేసే ఎండోక్రిన్ గ్రంథులలో పాన్‌క్రియాస్ చాలా ముఖ్యమైనది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను జీవకణాలకు చేరవేసే ఇన్సులిన్ అనే హార్మోనును తయారు చేస్తుంది. అంతేకాకుండా, ఈ గ్రంథి పిండి, కొవ్వు, పీచు, మాంసకృత్తులు జీర్ణం కావడానికి అవసరమైన ఎమలేస్, లీఏస్, ప్రొటిన్ అనే ఎంజైమ్స్‌ను కూడా తయారు చేస్తుంది. మన ఆరోగ్యం పటిష్టంగా ఉండటానికి ఈ ఇన్సులిన్, ఎంజైమ్స్ ఎంతో అవసరం. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి రక్తంలోని చక్కెరను జీవకణాలకు చేరవేయడానికి సరిపోకపోయినా, శరీరం ఇతర కారణాల వల్ల ఇన్సులిన్‌ను ఉపయోగించుకోలేక పోయినా మనిషి మధుమేహ వ్యాధికి గురవుతాడు.

పశ్చిమ దేశాలలో 15 శాతం ప్రజలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు, మరో 20 శాతం మందిలో మధుమేహ వ్యాధి రాబోతున్న సూచనలు కనిపిస్తున్నవారు. అల్లోపతి వైద్య విధానంలో అపూర్వమైన అభివృద్ధి జరుగుతున్నా, పశ్చిమ దేశాలలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల సంఖ్య పెరుగుతూనే ఉంది.



Borago Officinalis (Borage)

పశ్చిమ దేశాలలో 20 నుంచి 70 సంవత్సరాల వయస్సున్న ప్రజలలో మదుమేహం అంధత్వానికి, మూత్రపిండాలు వ్యాధిగ్రస్తం కావడానికి ప్రధాన కారణం. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు సరైన చికిత్స అందకపోతే గుండెపోటు అవకాశాలు ఆరు రెట్లు అధికంగా ఉంటాయని పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి.

బాల్యంలో మధుమేహం

చిరుప్రాయంలోనే సంభవించే మధుమేహ వ్యాధి ఇన్సులిన్ అసలు ఉత్పత్తి కాకపోవడమో, ఉత్పత్తి అయిన ఇన్సులిన్ చాలకపోవడం వలనో వస్తుంది. ఇటువంటి వారికి ప్రతిరోజూ కృత్రిమంగా ఇన్సులిన్ తీసుకోవలసిన అవసరం ఉంటుంది. అందుకే దీనిని ఇన్సులిన్ ఆధారిత మధుమేహ వ్యాధి అంటారు. ఈ వ్యాధి కారణాల గురించి రకరకాల ప్రతిపాదనలున్నాయి. వ్యాధి నిరోధక శక్తులకు సంబంధించిన యాంటిజెన్స్ పోరాడేందుకు వ్యాధికారక సూక్ష్మజీవులు లేవు కనుక అవి పాన్‌క్రియాస్‌లో ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేసే బీటాసెల్స్‌ను శత్రువులుగా భావించి వాటిమీద దాడిచేసి, వాటిని బలహీనపరుస్తాయని ఒక ప్రతిపాదన ఉంది. అమెరికాలో 1997లో ఒక విశ్వసనీయమైన అధ్యయనం ఈ ప్రతిపాదనను బలపరించింది. పిల్లలకు వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఇచ్చే టీకాలు, ఇంజక్షన్ల వలన పిల్లల సహజ వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థకు పని లేకుండా పోతున్నదని, అందువల్ల శరీరంలోని యాంటిజెన్స్ పాన్‌క్రియాస్‌లోని ఇన్సులిన్ ఉత్పాదక బీటాసెల్స్‌ను ధ్వంసం చేస్తున్నాయని, చిన్నతనంలో చిన్న చిన్న అంటు వ్యాధులకు గురికావడం దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యానికి మంచిదేనని ఈ అధ్యయనం సిద్ధాంతీకరించింది. ఇన్సులిన్ ఆధారిత మధుమేహం సాధారణంగా మధ్య వయస్సు వచ్చే వరకూ బైటపడదు. ఇది రాకుండా జాగ్రత్తపడటానికి అవకాశమున్న వ్యాధి.

20వ శతాబ్దపు ప్రారంభం వరకూ తీవ్రమైన మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు వడదెబ్బకు, మూర్ఛకు, మరణానికి గురయ్యేవారు. ఆ తరువాత వ్యాధిగ్రస్తులకు జంతువుల పాన్‌క్రియాస్‌లలో నుంచి తీసిన సారంతో చికిత్స చేయవచ్చునని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. ఆ తరువాత ఇన్సులిన్ టాబ్లెట్లు ,ఇంజక్షన్లు, బ్యాటరీతో, పనిచేసి రక్తంలోకి క్రమబద్ధంగా ఇన్సులిన్‌ను అందజేసే పరికరాలు వచ్చాయి.

రక్తంలో చక్కెర నిష్పత్తి ఎక్కువగా ఉంటే, అనేక దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు సంభవించవచ్చు. అంధత్వం, మూత్రపిండాలు చెడిపోవడం, అధిక రక్తపోటు, హృదయ ధమనుల రుగ్మత, నరాల రుగ్మత వీటిలో ప్రధానమైనవి.

పశ్చిమ దేశాలలో మధుమేహ వ్యాధి ఇంత ప్రబలంగా ఉండటానికి కారణాలు అందరికీ తెలిసినవే. శరీరావసరాలకు మించిన ఆహారం తీసుకోవటం, ఆహారంలో పోషక పదార్థాల సమతుల్యత లేకపోవటం, జీర్ణప్రక్రియను అతలాకుతలం చేసే ఉప్పు, పంచదార, కొవ్వు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు, మద్యం, శీతల పానీయాలను తీసుకోవటం, పొగతాగటం మొదలైనవన్నీ మధుమేహం ఇంత విస్తృతంగా ఉండటానికి కారణాలు.

రక్తంలోని గ్లూకోజ్ శాతాన్ని ఔషధాలతో తగ్గించటం వలన మధుమేహ వ్యాధి ఆధారిత అపాయాలు, రుగ్మతలూ, అన్నీ తగ్గుతాయా అనే విషయం ఇంకా ప్రశ్నార్థకమే. కృత్రిమంగా ఇన్సులిన్‌ను రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థకు అందజేయడం వలన హృదయ ధమనులు బలహీనపడుతాయని, అందువలన గుండెపోటు ప్రమాదం మరింతగా ఎక్కువ అవుతుందని కొన్ని పరిశోధనా ఫలితాలు తెలియజేస్తున్నాయి.

మధ్య వయస్కులు, వృద్ధులు, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్త స్థూలకాయులు పది నుండి ఇరవై శాతం బరువు తగ్గడంతోనే రక్తంలోనూ, మూత్రంలోనూ కూడా గ్లూకోజ్ నిష్పత్తి గణనీయంగా తగ్గి మామూలు స్థాయికి వచ్చినట్లు పరిశోధనలలో వెల్లడైంది.

అలాగే ఆహార పానీయాదులలో మార్పుల వలన ఇన్సులిన్ ఆధారిత మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల సుగర్ లెవెల్స్ కూడా గణనీయంగా పడిపోయాయని, ఇన్సులిన్ అవసరం కూడా లేకుండా పోయిందని ఆ పరిశోధనలలో తెలిసింది.

మధుమేహ వ్యాధిని అదుపులో ఉంచడానికి పశ్చిమ దేశాల మూలికా వైద్యులు మిల్క్ తీసిల్ అనే మూలికను వాడుతారు. ఈ మూలిక రక్తంలోని గ్లూకోజ్‌ను సాధారణ స్థాయిలో ఉంచుతుందని, రక్తంలోని గ్లూకోజ్‌ను హానికరమైన స్థాయికి దిగజారనీయదని ఇటాలియన్ పరిశోధకులు నిరూపించారు. ఇది కాక, ఆర్టికా, గలిగా, గార్లిక్, స్వీట్ సుమాకీ, ఫ్రీంజ్‌ట్రీ బార్క్ అనే మూలికలను కూడా ఉపయోగిస్తారు. చేమంతి జాతికి చెందిన స్టివియా రిబౌడియానా అనే దక్షిణ అమెరికాకు చెందిన మూలికను మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు పంచదారకు ప్రత్యామ్నాయంగా వాడినందు వలన రక్తంలో గ్లూకోజ్ చేరటానికి ఎలాంటి అవకాశమూ ఉండదు.

భారతీయ మూలిక అయిన పొడపత్రి పాన్‌క్రియాస్‌ను పునరుజ్జీవింపచేస్తుంది. నేరేడు గింజలు, పిండిపదార్థాలను చక్కెరగా మార్పుకాకుండా చేస్తాయి. వ్యాధిగ్రస్తులు వ్యాయామం చేయడం, ప్రతిరోజూ కొంతసమయం ఎండలో గడపటం మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతాయని మూలికా వైద్యులు చెబుతున్నారు.

సాంప్రదాయ చైనీస్ వైద్యం ఈ వ్యాధిని అదుపులో ఉంచటానికి క్రిశాంతిమమ్, కిడ్నీబీన్స్, డాగ్‌వుడ్, ఉల్ఫ్ బెర్రీ లాంటి మూలికలను వాడుతుంది. ఇవి మూత్రపిండాలను పాన్‌క్రియాస్‌ను ఆరోగ్యవంతం చేస్తాయని చెబుతుంది. భోజనానికి ముందు వ్యాయామం, రక్తంలోని అదనపు గ్లూకోజ్‌ను శక్తిగా ఉపయోగించుకుంటుందని సాంప్రదాయక చైనీస్ వైద్యం నమ్మకం, ఆల్కహాల్, కాఫీ, టీ, కోకోలాంటివి వాడకూడదని, ఆకుపచ్చని, ఎర్రని కూరగాయలను అధికంగా వాడాలని చెబుతుంది.

భారతీయ ప్రకృతి వైద్యం కూడా మధుమేహానికి అల్లోపతి వైద్యం ఉదహరించిన కారణాలనే అంగీకరిస్తుంది. మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచడానికి పూర్తిగా నయం చేయడానికి పై విధానాల్లోని చికిత్సలను, ఔషధాలను విశ్లేషించితే ఈ కింది విషయాలు స్పష్టమవుతాయి.

మధుమేహ వ్యాధి ప్రధానంగా ఆహారపరమైన వ్యాధి. ప్రాథమిక ఆరోగ్య సూత్రాలను సంవత్సరాల తరబడి నిర్లక్ష్యం చేస్తే మధుమేహం లాంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు తప్పవు. మధుమేహ వ్యాధి తీవ్రతరమైనప్పుడు ఇన్సులిన్ టాబ్లెట్లు కాని, ఇంజక్షన్లు కాని తీసుకోక తప్పదు. ఇన్సులిన్ వ్యాధిని కష్టతరంగానూ, ఆటంకరహితంగానూ భరించడానికి పనికి వస్తుంది. కానీ, వ్యాధికారక జీవనశైలిని యాధాతథంగా కొనసాగించడానకి పనికి రాదు. ఆత్మ నిగ్రహంతోనూ, సరైన జీవన శైలితోనూ, ఆహార నియమాలతోనూ, వ్యాయామంతోనూ, మధుమేహాన్ని ఇన్సులిన్ లేకుండానే అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.

ఇన్సులిన్ అనాధారిత మధుమేహం, ఇన్సులిన్ ఆధారిత మధుమేహం కూడా సరైనా పోషక పదార్థాలు, విటమిన్లు ఖనిజాలు, అమీనోయాసిడ్స్ సమతుల్యంతో ఉన్న ఆహారం సరైన మోతాదుల్లో సరైన వేళల్లో తీసుకుంటూ మానసిక వత్తిళ్ళను, అందోళనలను అదుపులో ఉంచుకుని, ప్రతిరోజూ నియమిత వ్యాయామం చేస్తూ ఉంటే ఈ వ్యాధి పూర్తిగా నయం కావచ్చునని పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి.

సంక్లిష్ట పిండి పదార్థాలు, పీచు పదార్థాలు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు, పప్పు ధాన్యాలు, కాయగూరలు, ఆకుకూరలు అధికంగా తినే ఆసియా, ఆఫ్రికా దేశాల్లో కంటే ఆహారంలో మాంసాహారం అత్యధిక శాతంలో తినే పశ్చిమ దేశాలల్లో మధు మేహవ్యాధి ఎక్కువగా ఉంటున్నదని పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి.

కాకరకాయ,ఉసిరికాయ, నేరేడు పండు, నేరేడు గింజలు, దబ్బకాయ మెంతులు, శనగలు, మినుములు, మామిడి లేత ఆకులు మొదలైన మూలికలను మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచడానికి వాడుతారు.

మధుమేహ వ్యాధిని అదుపు చేయడానికి పొడపత్రి, నేరేడు గింజలు, నేలతంగేడు సమూలం, నేలములక సమూలం, మేక మేయని ఆకు, నల్లఈశ్వరి ప్రధానమైన మూలికలు. వీటిని వైద్యనిపుణుల సలహా మేరకు ఉపయోగిస్తే ప్రయోజన ముంటుంది.

ఛాతి నొప్పి గుండెపోటుకు ప్రథమ సూచన

ప్రకృతి పరిణామంలో పరిణతి చెందిన మన దేహ వ్యవస్థలో అనేక అంగాలూ, గ్రంథులూ వగైరా ఏర్పడ్డాయి. వీటిలో కొన్నింటి ప్రయోజనాలను గురించి మనకు ఇంకా పూర్తిగా అవగాహన లేకపోయినా వాటిలో ప్రతి దానికి కొన్ని సహజ ప్రక్రియలున్నాయి.

రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ

రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థలో అత్యంత కీలకమైంది గుండె. ఆగిపోయిన తక్షణమే రక్త ప్రసరణ స్థంభించి మనిషి మరణిస్తాడు. విచిత్రమేమిటంటే హృదయ కండరాలకు కావలసిన శక్తి, సత్తువ, దానికి రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ ద్వారానే అందుతాయి. మిగతా అవయవాల్లోనూ, అంగాల్లోనూ రక్తప్రసరణ అస్థవ్యస్థమయినా, స్థంభించినా ఆ అవయవం వ్యాధిగ్రస్తమయి తన సహజ ప్రక్రియను నిర్వహించటంలో పూర్తిగా అసమర్థం కావచ్చు. సంబంధిత నరాలూ, సానూభూతి నరాలూ నిర్వీర్యమయి పక్షవాతం రావచ్చు. అదే గుండె కండరాలకు రక్త ప్రసరణకు అడ్డంకులు ఏర్పడితే గుండెపోటు వచ్చి మనిషి మరణించవచ్చు. అందువల్ల గుండెలోని కండరాలకు రక్త ప్రసరణ అతలాకుతలం అయినప్పుడు మిగతా శరీర భాగాలు ఆరోగ్యవంతంగా ఉండటం అసంభవం.



Articum Lappa (Burdock)

పశ్చిమ దేశాలలో 1925కు ముందు గుండెపోటు మరణాలు 5 శాతం మాత్రమే ఉండేవి. ఇప్పుడు మొత్తం మరణాలలో 40 శాతం వరకు గుండెపోటు పర్యవసాన మరణాలే.

యాంజియోప్లాస్ట్ గుండె ధమనుల్లోని ప్రమాదకరమైన అడ్డంకులను వత్తి, పలుచన చేసి, ధమనుల లోపలి గోడలకు నొక్కి, ధమనుల లోపలి వ్యాసాన్ని పెంచి, రక్త ప్రసరణను సాఫీ చేసి, రాబోయే గుండెపోటు ప్రమాదాన్నుంచి రోగి ప్రాణాన్ని రక్షించగలదు. అలాగే బైపాస్ సర్జరీ గుండె రక్త దమనుల్లో రక్త ప్రసరణకు అడ్డంకులు ఏర్పడి, వాటిని మరమ్మతు చేయటానికి అవకాశం లేనప్పుడు రక్త ప్రసరణకు అంటుకట్టిన మరొకటి కానీ, అంతకన్న ఎక్కువగానీ ధమనుల ద్వారా ధారాళం చేసి, గుండెపోటు ప్రమాదాన్నుంచి, మరణం నుంచి రోగిని రక్షించగలదు.

అయితే ఈ రెండు శస్త్ర చికిత్సలూ కూడా అపాయభరితమైన రుగ్మతలకు తాత్కాలిక పరిష్కారాలేగాని, రక్తధమనుల్లో మళ్లీ అడ్డంకులు ఏర్పడకుండా చేయలేవు. ఇలాంటి వ్యాధుల ఉనికిగుర్తించబడిన తరువాత వాటి తీవ్రత నిర్ధారించబడిన తరువాత రోగిలో ఏర్పడే మానసిక వత్తిడి, నిరాశాభావం, భయం వర్ణనాతీతం. రోగి కుటుంబ సభ్యులు అనుభవించే ఆవేదన, ఆందోళన, అభద్రతాభావం హద్దులు లేనివి. ఎంత వ్యయం అయినా సరే ఈ విపత్తునుండి బయటపడాలని రోగి అనుకోవటం, ఎంత వ్యయం అయినా సరే చేయించగలిగిన చికిత్స అంతా చేయించి, భవిష్యత్తులో పశ్చాత్తాప పడవలసిన అవసరం లేకుండా తమ ప్రేమభిమానాలను నిరూపించాలని కుటుంబ సభ్యులు అనుకోవటం సహజం.

మన రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ మన జీర్ణ ప్రక్రియను, వ్యర్థ పదార్థాల బహిష్కరణను సుకరం చేయటమే కాక, దేహంలోని అన్ని భాగాలలోని జీవ కణాలకు పోషక పదార్థాలను, ఆమ్లజనిని అందజేసి వాటి మనుగడకు సమర్థతకు తోడ్పడుతుంది. అన్ని వ్యాధులలోనూ వ్యాధి లక్షణాలలోనూ రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ ప్రమేయం ఉంది. మనం లోనికి తీసుకునే అన్ని ఔషధాలూ, శరీర ఉపరితలం మీద వాడే ఔషధాలలో అత్యధిక భాగం, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ ద్వారానే వ్యాధిగ్రస్త భాగాలకు అందుతాయి.

ఎడమవైపున ఛాతికి క్రిందుగా వచ్చే నొప్పిని ఆంగ్లంలో ఏంజినా పిక్టోరిస్ అంటారు. ఇది గుండెకు రక్త ప్రసరణ తక్కువ కావటం వల్ల, గుండె కండరాలలోని జీవకణాలకు ఆమ్లజని తక్కువగా అందటం వల్ల వస్తుంది. రోగి ఎలాంటి శ్రమను తట్టుకోలేడు. కొంచెం దూరం నడవటం, ఒకటి రెండు అంతస్తుల మెట్లు ఎక్కటం కూడా కష్టతరం అవుతుంది. శ్వాస కష్టతరం అవుతుంది. ఇలాంటి లక్షణాలు సూచనగా అనుభవంలోనికి రాగానే జీవనశైలికి, ఆహారం తీసుకోవటానికి సంబంధించిన మార్పులు తీసుకుంటే యాంజియోప్లాస్ట్స్, బైపాస్ సర్జరీస్ అవసరం రాదు. కానీ అత్యధిక శాతం మంది ఇలాంటి సూచనలను నిర్లక్ష్యం చేసి, పరిస్థితి విషమించే వరకు, ఉదాసీనంగా ఉంటారు.



Calendula Officinalis (Calendula)
(బంతి పువ్వు)

అల్లోపతి వైద్యం

అల్లోపతి వైద్యంలో ఛాతినొప్పికి హృదయాన్ని ఉద్దీపింపజేసే,నరాల వ్యవస్థను శాంతపరచే, బీటాబ్లాకర్స్ అనే రసాయనాలను, ధమనులను వ్యాకోచింపచేసి, గుండెకు అధికంగా రక్తాన్ని అందజేసే కాల్షియమ్ ఛానల్ బ్లాకర్స్ అనే రసాయనాలను వాడుతారు. ఈ ఔషధాలు ధమనుల వ్యాసాన్ని పెంచి గుండెకు అదనంగా రక్తం సరఫరా చేసినా, గుండెకు సుదూరంగా ఉన్న చిన్న ధమనులను ప్రభావితం చేయ్యలేవు. పైగా తలకు రక్త ప్రసరణను గణనీయంగా పెంచుతాయి. కనుక ఈ ఔషధాలను వాడే రోగులలో 50 శాతం వరకు తల నొప్పికి గురి అవుతారు. ఈ కోవకు చెందనదే నైట్రోగ్లిసరిన్ అనే రసాయనిక ఔషధం. దీనికి రోగుల శరీరం అలవాటు పడుతుంది గనుక కొంతకాలం తర్వాత అది పని చేయదు. ఈ మందు వాడకాన్ని ఆపినప్పుడు మాదకద్రవ్యాల వాడకం ఆపినప్పుడు కలిగే ఆసహ్యత, చిరాకు కలుగుతాయి. ఈ ఔషధాలను విడివిడిగా వాడినా, మిశ్రితం చేసి వాడినా, సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉంటాయని గమనించడం జరిగింది.

మూలికా వైద్యం

అధిక శాతం కొలిస్టిరోల్‌కు, సంకోచించిన ధమనులకు, ఛాతినొప్పికి పశ్చిమ దేశాల్లో అనేక మూలికల మీద పరిశోధనలు జరిగాయి. వీటిని వాడటం వల్ల అంతర్జాతీయంగా గుర్తించబడిన సత్ఫలితాలు సాధించారు. ఇలాంటి మూలికలలో ప్రధానమైనది హాథార్న్. హాథార్న్ శాస్త్రీయ నామం క్రెటేగస్ ఆక్సీకాంతా. ఇది పశ్చిమ దేశాల్లో పెరిగే చిన్న పొద. దీని పండ్లు మన గురివింద గింజలలాగా ఉంటాయి. ఈ పొద అన్ని చోట్లా ఎతైన కొండల మీద మన దేశంలో కూడా పెంచటానికి అనువైనది ఇది గుండెకు సత్తువను పెంచుతుందని, రక్తపోటు ఉన్న వారూ, గతంలో గుండెపోటుకు గురి అయినవారూ కూడా దీని వల్ల స్వస్థులయ్యారని పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి. ఇది అవసరాన్ని బట్టి గుండె ప్రక్రియను ఉత్తేజపరచటమూ స్వాతంపరచటమూ కూడా చేయగలదు.

లిల్లీ ఆఫ్ ది వాలీ అనే మూలిక గుండెకు శక్తినిస్తుంది. ఛాతిలో నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. గుండె ధమనులలోని కొవ్వు ముద్దలను కరిగిస్తుంది. బలహీనపడి, శక్తి ఉడికిన గుండెను కూడా స్వస్థపరుస్తుంది. లైమ్‌బ్లూసమ్ అనే మూలిక కూడా

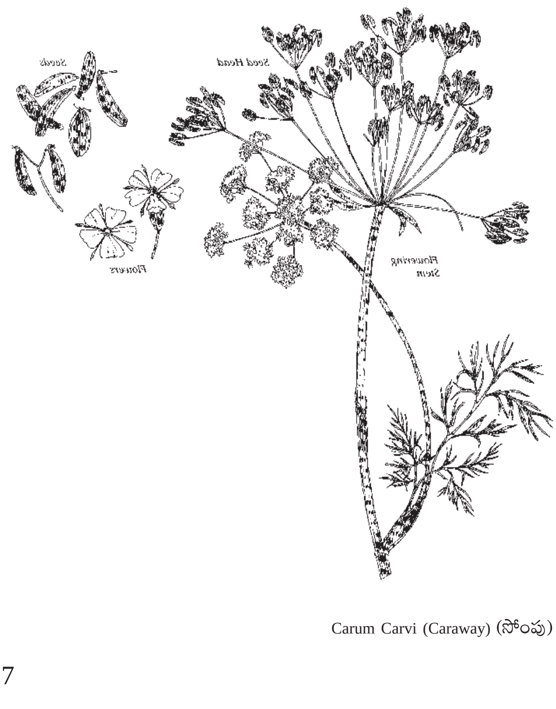
అధిక శాతం కొలెస్ట్రాల్‌కు, సంకోచించిన ధమనులకు, ఛాతి నొప్పికి పశ్చిమ దేశాల్లో అనేక మూలికల మీద పరిశోధనలు జరిగాయి. వీటిని వాడటం వల్ల అంతర్జాతీయంగా గుర్తించబడిన సత్ఫలితాలు సాధించారు. ఇలాంటి మూలికలలో ప్రధానమైనది హాథార్న్.

ఇది గుండెకు రక్తాన్ని అధికంగా సరఫరా చేయటమే కాకండా, గుండె తక్కువ ఆమ్లజనితో ఎక్కువ పని చేయగలిగేట్లు చేస్తుంది. గుండె కండరాలలో ఎంజైమ్స్ వాడకాన్ని పెంచుతుంది. గుండెకు సుదూరంగా ఉన్న ధమనులను వ్యాకోచింపజేస్తుంది. సిరమ్ కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. గుండెకు పనిభారం తగ్గుతుంది.

ధమనుల్లోంచి కొలెస్ట్రాల్ ముద్దలను తీసివేయటమేకాక అవి మళ్లీ ధమనుల్లో ఏర్పడకుండా చేస్తుంది. క్రాంప్ బార్క్, మిస్టిల్‌టో, యారో, గార్లిక్ కూడా ఇలాంటి మూలికలే. అవసరాన్ని బట్టి వీటిని విడిగా గానీ మిశ్రితంగా గానీ వాడవచ్చు.

జీవనశైలి

రక్త ప్రసరణ సమస్యాజనిత ఛాతినొప్పి అసలు రాకుండా ఉండటానికి, వచ్చిన తర్వాత మళ్లీ స్వస్థత చేకూర్చటానికి కూడా జీవనశైలిలోని మార్పులు ఆహార పదార్థాలలోని పోషక విలువలు చాలా ప్రభావవంతమైనవని పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి. గుండె ధమనుల్లో ఒకసారి సమస్య ఏర్పడిన తర్వాత అది క్రమేణా తీవ్రమవటమే గాని తిరిగి పూర్తిగా స్వస్థమవటం ఉండదని, దానిని అదుపులో ఉంచటానికి ఔషధాలు వాడుతూ ఉండవలసిందేనని, తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో శస్త్ర చికిత్స చేయవలసిందేనని అల్లోపతి వైద్యపు సాధారణ సిఫారసు. అయితే వారు చేసిన పరిశోధనలే జీవనశైలిలోనూ ఆహారపుటలవాట్లలోనూ మార్పులు, వ్యాయామం, మూలికలు సమస్యలను పూర్తిగా పరిష్కరించగలవని నిర్ధారించాయి. ఇలాంటి మూలికలు కొన్ని మన దేశంలో కూడా ఉన్నాయి.



Carum Carvi (Caraway) (సోంపు)

గుండె జబ్బుల-వర్గీకరణ

తమ వ్యాధులను గురించి, తమకు తెలియని భాషలో వైద్యుడు మాట్లాడినప్పుడు రోగులు భయాందోళనలకు గురికావటం సర్వసాధారణంగా జరుగుతుంది. ఇందువల్ల చికిత్సాపరమైన వైద్య సలహాల సిఫారసుల ప్రాముఖ్యత, వాటిని తూచా తప్పకుండా అమలు చేయవలసిన అవసరం రోగి గుర్తించడు. ఆత్మస్థైర్యంపరంగానూ, వైద్యుడి మీద రోగికి ఉండవలసిన నమ్మకం పరంగానూ చికిత్సా ప్రక్రియ విజయానికి, రోగి వైద్యుడికి అందించవలసిన సహకారాన్ని అందించలేడు.

ఆర్టీరియె స్క్లెరోసిస్

మూల కారణాలనుబట్టి, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థలో వ్యాధిగ్రస్తమయిన భాగాలనుబట్టి, వ్యాధి పర్యవసానాలను బట్టి గుండెజబ్బును రకరకాలుగా వర్గీకరించుతారు. వీటిలో అత్యధిక గుండెజబ్బు రోగులను బాధించే వ్యాధిని వైద్య పరిభాషలో ఆర్టీరియో స్క్లెరోసిస్ అంటారు. ఎథిరోస్క్లిరోసిస్ కూడా ఒక రకమైన ఆర్టీరియా స్క్లెలిరోసిస్ వ్యాధి. జంతు సంబంధమైన కొవ్వు పదార్థాలు, అతి శుభ్రం చేయబడిన పిండి పదార్థాలు, పంచదార, ధూమపానం, మద్యపానం, స్థూలకాయం, మందకొడి జీవితం వల్ల రక్త ధమనులు గారపట్టి, వికృతి చెంది, రక్తప్రసరణను క్షీణింప చేయటాన్ని ఎథీరోస్కిలిరోసిస్ అంటారు.

ఎంజీనా పిక్టోరిస్

గారపట్టి పాక్షికంగా పూడిపోయిన ధమనులు, గుండె కండరాలకు రక్త ప్రసరణ ద్వారా, సరిపడా ఆమ్లజనిని అందించలేనప్పుడు గుండె కండరాలలో కలిగే నొప్పిని ఎంజీనా పిక్టోరిస్ అంటారు. ఏ వ్యక్తి అయినా తన శక్తికి మించి వ్యాయామం చేసినా, కష్టపడినా, పరుగులెత్తినా ఇలాంటి సమస్య ఉత్పన్నం కావచ్చును. ఎంజీనా పిక్టోరిస్ రోగికి గుండెల్లో నొప్పి రావచ్చు. లేక ఆ నొప్పి భుజంలోనో, మణికట్టులోనో, దవడలోనో రావచ్చును.

కంజెస్టివ్ హార్ట్ ఫైల్యూర్

రక్త ధమనుల గోడలు మందమయి, స్థితి స్థాపక శక్తిని కోల్పోయి, గారపట్టి పాక్షికంగా పూడిపోయినందువల్ల, గుండె శరీరానికి పంపిణీ చేస్తున్న రక్తానికన్న అధికంగా గుండె లోనికి వచ్చిపడుతున్న రక్తం వల్ల గుండె ఉక్కిరి బిక్కిరి అయి తన సహజ ప్రక్రియను నిర్వహించటంలో, విఫలం కావటాన్ని కంజెస్టివ్ హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ అంటారు. ఇందువల్ల ఊపిరితిత్తులలోనూ, కాళ్లలోనూ, తదితర భాగాలలోనూ ద్రవాలు ఎక్కువ మోతాదుల్లో స్థంబించి పోవచ్చును. ఈ లక్షణాలను సాధారణ భాషలో నీరు పట్టటం అంటారు.

పుట్టుకతోనే గుండె జబ్బులు

కొంతమంది పసి పిల్లలలో రక్తధమనులు, సిరలు కలిసి ఉండటం, గుండెలోని పైగదులకు క్రింది గదులకు రక్తసరఫరాను క్రమపరిచే కవాటాలు, లోపభూయిష్టంగా

ఆర్టీరియో అంటే రక్త ధమనులు స్క్లెలిరోసిస్ అంటే రక్త ధమనుల గోడలు మందమయి, గట్టిపడి, అవసరం అయినప్పుడు సాగి మళ్లీ యధాస్థితికి వచ్చే స్థితిస్థాపకశక్తిని కోల్పోవటం. ఇందుకు రక్తంలో మోతాదుకు మించి ఉన్న సున్నము, కొలెస్ట్రాల్ రక్తంలోని కొన్ని మాంస కృత్తులు, జీవకణాల్లోంచి బహిష్క రించబడిన కొన్ని వ్యర్థ పదార్థాలు, రక్తధమనుల గోడల లోపలి భాగం మీద గారగాను, కుదపలుగానూ గూడులుగాను ఏర్పడి రక్త ధమనుల లోపలి వ్యాసాల్ని కొంత మేరకు గాని, దాదాపు పూర్తిగాగాని, పూడ్చు తాయని అల్లోపతి వైద్య శాస్త్రవేతలే నిర్ధారించారు.

ఉండటం, గుండెలోని గదులు ఉండవలసిన పరిమాణంలో ఉండకపోవటం, అవి సమర్థవంతంగా పని చేయకపోవటం జరుగుతుంది. ఇలాంటి సమస్యలను ఇప్పుడు అల్లోపతి వైద్యం వ్యయభరితమైన ఔషధాలతోనూ, శస్త్ర చికిత్సలతోనూ విజయవంతంగానే నయం చేయగలుగుతున్నది. దీనిని వైద్య పరిభాషలో కంజెనిటల్ హర్ట్ డిసీస్ అని పిలుస్తున్నారు. అంటే పుట్టుకతోనే ఉన్న గుండె వ్యాధి అని అర్థం.

వాత సంబంధ గుండె జబ్బులు

శ్వాసకోశ వ్యాధులు తీవ్రమయి తత్ఫలితంగా కండరాలు, కీళ్లు వాయటం, కందటం, నొప్పులు రావటం ఉన్నట్లుగానే గుండెకు కూడా హాని కలుగవచ్చును. దీనిని మయోకార్డైటిస్ అంటారు. దీనివల్ల గుండె శక్తి ఉడిగి వ్యాకోచం చెందుతుంది. గుండె కండరాలు వాయటం, పెరగటం జరుగవచ్చు.

కార్డియాక్ అరిథ్మియా

గుండె అసాధారణంగా వేగంగానూ, పెద్దగానూ, గట్టిగానూ కొట్టుకోవటాన్ని అప్పుడప్పుడు క్రమం తప్పి కొట్టుకోవటాన్ని మనం గుండెదడ అంటాం. గుండెకు అందవలసినన్ని పోషక పదార్థాలు అందనందువల్ల ఇలాంటి గుండెదడ వస్తుందని, అది విరామం లేకుండా అతిగా పని చేయటం వల్ల, నిస్సత్తువ నిస్త్రాణ వల్ల తబ్బిబ్బు అవుతున్నదని అల్లోపతి వైద్య శాస్త్ర వేత్తలు నిర్ధారించారు. జీర్ణవ్యవస్థ సమర్థవంతంగా పని చేయనందువల్ల ఆహారం జీర్ణ వ్యవస్థలో పులియటం వల్ల అపానవాయువు ఉత్పత్తి అయినందువల్ల, ఎలర్జీ కారక పదార్థాల వల్ల, దేహం తేలికగా ప్రేరితం కావటం వల్ల ఇది జరగవచ్చును. కాఫీ, కోకోలాంటి కేఫీను పదార్థాలు గుండె దడకు ప్రేరణగా పనిచేయవచ్చును.

లింగభేదం

గుండెజబ్బు సాధారణంగా స్త్రీలలో కన్న పురుషులలోనే ఎక్కువగా వస్తుంది. పురుషులు కుటుంబపరంగానూ, వృత్తివ్యాపారాల పరంగానూ, మానసిక ఒత్తిళ్లకు గురి కావటమూ, ధూమాపానం, మద్యపానం లాంటి అలవాట్లు ఉండటమూ, ప్రాథమిక ఆహార నియమాలు పాటించకపోవటమూ ఇందుకు ప్రధాన కారణాలు. అయితే స్త్రీలలో నెలసరి ఆగిన తరువాత ఈ ఎఈస్ట్రోజెన్ హార్మోను ఉత్పత్తి గణనీయంగా తగ్గటం వల్ల ఎముకలు, కండరాలు బలహీనపడటం గుండె జబ్బులకు చాలా ఎక్కువగా గురికావటం జరుగుతున్నది.



Nepeta Cataria (Catnip)



Nepeta Cataria (Catnip)

వ్యాధి నిరోధక జీవనశైలి

వ్యాధి నిరోధక జీవనశైలి

వ్యాధిని తాత్కాలికంగా ఉపశమింపజేయటం కన్న, నయం చేయటం కన్న, అసలు వ్యాధి సంభవించకుండా చేయటం ఉత్తమం అన్న విషయాన్ని భారతీయ, చైనీస్, యూరోపియన్ వైద్యులు, ముఖ్యంగా మౌలిక వైద్యులు ఆది నుండీ గుర్తించారు. శుచిశుభ్రతలకు ప్రాధాన్యతనిచ్చి, వేర్లు దుంపలు, పండ్లు, ఆకుకూరలు, గింజలు, పాలు, పెరుగు లాంటి సాధు ఆహారాన్ని మితంగా తీసుకుని, మనశ్శాంతితో ధ్యానం చేస్తూ, శ్వాస ప్రక్రియను క్రమపరిచి, పోషక పదార్థాలతో పాటు ఆమ్లజనిని కూడా దేహంలోని అని భాగాలకూ సమర్థవంతంగా అందించిన ప్రాచీన రుషులు, యోగులు అందరూ ఈ కోవకు చెందిన వారే. శాకాహారం, మితభోజనం, ఆరోగ్య రక్షణకు మూలికల వాడకం, మనశ్శాంతి, యోగాసనాలు, క్రమబద్ధీకరించిన శ్వాస ద్వారా గుండెకు శరీరానికి ఆమ్లజని సరఫరా చేయటం సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి, దీర్ఘకాలిక జీవితానికి వీరి ప్రధాన సూత్రాలు. మన రుషులు, యోగులు ఎవరూ దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడిన, గుండెపోటుతో మరణించిన దాఖలాలు లేవు.

యూరోపియన్ సాంప్రదాయం

క్రీస్తు పుట్టుకకు 400 సంవత్సరాలకు పూర్వమే, పశ్చిమ దేశాల అల్లోపతి వైద్యానికి పితగా భావించబడుతున్న హిప్పోక్రేట్స్ సాధారణ ఆరోగ్య రక్షణ సూత్రాన్ని నొక్కి చెబుతూ 'మీ ఆహారమే మీ ఔషధం. మీ ఔషధమే మీ ఆహారం కానివ్వండి' అని చెప్పాడు.

పేటెంటెడ్ ఔషధాల స్వామ్యం

అమెరికాలో ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్స్ అథారిటీ స్థాపనతోనూ, ఔషధాలను పేటెంట్ల పద్ధతిలో ప్రవేశ పెట్టటంతోనూ వ్యాధి గ్రస్థ ప్రజలకు వైద్య సేవలు అందించి ఇబ్బడి ముబ్బడిగా లాభాలు సంపాదించవచ్చునని పెట్టుబడిదారి ఔషధ తయారీ కంపెనీలకు, ఆరోగ్య భీమా కంపెనీలకు, పెట్టుబడిదారి ప్రైవేటు ఆసుపత్రులకు, డాక్టర్లకు కూడా అర్థమయింది. ఫలితంగా పశ్చిమ దేశాల ప్రజలలోనే అల్లోపతి వైద్యం మీద విరక్తి కలిగి ప్రత్యామ్నాయ వైద్యాల మీద, మానవళి అనారోగ్య సమస్యలకు వెన్నుదన్నుగా నిలిచిన మూలికల మీద, ప్రకృతి చికిత్సల మీద, ఆసక్తి పెరిగింది.

రోగి సమాచార హక్కులు

అమెరికాలో ఇప్పుడు ఏ రోగి ఏ వైద్య నిపుణుడి దగ్గరకు వెళ్లినా ఆ వైద్య నిపుణుడు తన చికిత్సా విధానాన్ని గురించే కాక, ఆ వ్యాధికి అనువైన సంబంధిత ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సా విధానాలనన్నింటిని గురించి, తనకు నచ్చినా నచ్చకపోయినా, ఇష్టం ఉన్నా లేకపోయినా, రోగికి తప్పనిసరిగా వివరించి చెప్పాలని చట్టం నిర్దేశించింది. వాస్తవంగా ఇలా జరుగుతున్నదా లేదా అన్నది వేరే విషయం.



Cichorium Intybus (చికోరి)

వ్యాధి సంక్షోభ దశకు చేరిన తరువాత దానికి తాత్కాలిక ఉపశమనం కలిగించటం కన్న, నయం చేయటం కన్న, అసలు వ్యాధి ఉత్పన్నం కాకుండా ఔషధాలు, సలహాలు, సేవలు అందించటం, వ్యాధి ప్రేరక దైహిక పరిస్థితులను సంస్కరించటం, వ్యాధి ఉత్పన్నమయి తీవ్రరూపం దాల్చినప్పుడు దానిని నిరపాయకరమైన ప్రత్యామ్నాయ వైద్య విధానాల, తోనూ, అల్ప వ్యయంతోనూ నయం చేయటం అవసరమయింది.

ఈ ఉద్యమంలో పశ్చిమ దేశాల మూలికా వైద్యుల, లాభాపేక్ష లేని అల్లోపతి వైద్యుల సంఘాలు కూడా అగ్రగాములయ్యాయి.

రక్త ప్రసారం

గుండె, ధమనులలోనికి తరంగాలుగా రక్తాన్ని నెట్టినప్పుడు, ధమని ఆ రక్త తరంగం నిరాటంకంగా తేలికగా ముందుకు పోవటానికి, కొద్దిగా సాగి, ఉబ్బి ఆ రక్త తరంగాన్ని ముందుకు పోనిచ్చి వెంటనే దాని వెనుక మళ్ళీ సంకుచితమై, ఆ రక్త తరంగం ముందుకు సాగేట్లు మళ్ళీ వెనుకకు మరలకుండా ఉండేట్లు చేస్తుంది. కనుక రక్తాన్ని దేహానికంతకూ అందజేయటంలో ధమనులు గొట్టాల వలె కాక, గుండెకు సహాయక, సహకారక పంపులుగా కూడా పని చేస్తాయి. అందువల్లనే ధమనులు ఆటంకాలు లేకుండాను, సాగే గుణంతోనూ, శక్తి వంతంగానూ, ఉండటం అత్యవసరం.



Symphytum Officinale (Comfrey)

ధమనులు గట్టిపడటానికి మూల కారణాలు

రక్తంలో అధిక కొలెస్ట్రాల్, ధూమపానం, అధిక రక్తపోటు, మందకొడి జీవితం, స్థూలకాయం, మధుమేహం, మానసిక వత్తిడి, కోపదారితనం, అసహనం, నిరాశ, నిస్పృహలాంటి భౌతిక మానసిక పరిస్థితులు ఒకటో, అంతకన్న ఎక్కువో వ్యాధిగ్రస్థ ధమనులతో బాధపడుతున్న వారందరిలోనూ కనిపించుతున్నాయని, కనుక ఇలాంటి లక్షణాలు రోగిలో ఎక్కువగా ఉన్న కొద్దీ వ్యాధి సంభవించడానికి ఆస్కారం ఎక్కువ అవుతుందనీ అందరూ అంగీకరించుతున్నారు.

అధిక కొలెస్ట్రాల్

కొలెస్ట్రాల్ లిపిడ్స్ అనే కొవ్వు పదార్థాల సమూహానికి చెందినవి. లిపిడ్స్ క్లోరోఫామ్, ఆల్కహాల్ లాంటి వాటిలో మాత్రమే కరుగుతాయి. నీటిలో కరగవు. రక్తం అంతా నీటి కిందే జమ గనుక, లిపిడ్స్ రక్తంలో కరగవు. కొలెస్ట్రాల్ రక్తంలో ప్రయాణించటానికి 'లైఫోప్రోటీన్స్' అనే మాంసకృత్తుల తరగతికి చెందిన పదార్థాలు తెప్పలలాగా ఉపయోగపడ్తాయి. కొలెస్ట్రాల్ కూడా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం. అది జీవ కణాలన్నింటిలోనూ ఉంటుంది. జీవ కణాల గోడలు దృఢంగా నిర్మాణం కావటానికి అది అవసరం. దేహానికి అవసరమైన స్టీరాయిడ్స్, సెక్స్ హార్మోన్లు, విటమిన్ డి లాంటి పదార్థాల ఉత్పత్తికి కూడా కొలెస్ట్రాల్ తప్పనిసరి.

లైపో ప్రోటీన్స్, అత్యల్ప సాంద్రత, అల్పసాంద్రత, అధిక సాంద్రత లైపోప్రోటీన్స్ అని మూడు ప్రధాన రకాలున్నాయి.

అత్యల్ప సాంద్రత లైపో ప్రోటీన్స్ గుండె ధమనులను ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయనే విషయం మీద పరిశోధకులలో కూడా ఏకాభిప్రాయం లేదు. ఇవి క్రమేణా అల్ప సాంద్రత లైపో ప్రోటీన్స్‌గా మారతాయని ఒక ప్రతిపాదన ఉంది.

అల్పసాంద్రత లైపోప్రోటీన్స్ (ఎల్‌డిఎల్) కొలెస్ట్రాల్ కణాలను ఆకర్షించి, వాటిని తమకు అంటించుకుని రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ ద్వారా ఒకచోట నుండి మరొక చోటకు బట్వాడా చేయగలవు. ఇవి కొలెస్ట్రాల్‌ను ప్రథమంగా జీవకణాల గోడలలో ప్రక్షిప్తం చేస్తాయి. ఆ తరువాత జీవకణాల లోపలి భాగంలోకి ప్రవేశించుతాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్‌ను ధమనుల లోపలి గోడల మీద అంటుకునేట్లు చేసి, అట్టకట్టి ధమనుల లోపలి వ్యాసాన్ని తగ్గించగలవు. పూర్తిగా పూడిపోయేట్లు కూడా చేయగలవు. ఈ అనర్థాలన్నీ కొలెస్ట్రాల్ మన దేహంలో పరిమితికి మించి ఉన్నప్పుడే జరుగుతాయి.

అధిక సాంద్రత లైపోప్రోటీన్లు (హెచ్‌డిఎల్) ధమనుల గోడలలోని జీవకణాల నుండి కొలెస్ట్రాల్‌ను కాలేయానికి బట్వాడా చేసి కొలెస్ట్రాల్‌ను దేహం నుండి బహిష్కరించటానికి తోడ్పడుతాయి.

ధూమపానం

ధూమపానం వల్ల ఊపిరితిత్తుల్లోని గాలి సంచులు సంకోచించుతాయని, రక్తంలో బొగ్గుపులుసు వాయువును నింపి రక్తానికి ఆమ్లజనిని అందించే శక్తిని కోల్పోతాయని అందరూ అంగీకరించిన విషయం. ధూమపానం వల్ల రక్తానికి ఆమ్లజని తక్కువగా అందుతుంది. రక్తంలో హెచ్‌డిఎల్ కొలెస్ట్రాల్ గణనీయంగా తరిగి, ఎల్‌డిఎల్ (అల్ప సాంద్రత లైపోప్రోటీన్లు) కొలెస్ట్రాల్ గణనీయంగా పెరుగుతుంది. రక్తపోటు అధిక మవుతుంది.



Chrysanthemum Balsamita (కోస్ట్‌మేరీ)

లైపో ప్రోటీన్స్, అత్యల్ప సాంద్రత, అల్పసాంద్రత, అధిక సాంద్రత లైపో ప్రోటీన్స్ అని మూడు ప్రధాన రకాలున్నాయి. వీటిలో అల్పసాంద్రత లైపో ప్రోటీన్స్ (ఎల్‌డిఎల్) కొలెస్ట్రాల్‌ను ఆకర్షించి, వాటిని తమకు అంటించుకుని రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ ద్వారా ఒకచోట నుండి మరొక చోటకు బట్వాడా చేయగలవు. ఇవి కొలెస్ట్రాల్‌ను ప్రథమంగా జీవకణాల గోడలలో ప్రక్షిప్తం చేస్తాయి.

అధిక సాంద్రత లైపో ప్రోటీన్లు (హెచ్‌డిఎల్) ధమనుల గోడలలోని జీవకణాల నుండి కొలెస్ట్రాల్‌ను కాలేయానికి బట్వాడా చేసి కొలెస్ట్రాల్‌ను దేహం నుండి బహిష్కరించటానికి తోడ్పడుతాయి.

వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు

మాంసాహారం, పాశ్చాత్య జీవన శైలి, నాగరిక జీవనశైలి ధమనుల వ్యాధులకు, గుండెపోటుకు, ఆకస్మిక మరణాలకు, మూలకారణాలని కూడా అందరూ అంగీకరించిన విషయాలే.

ఛాతి ఎక్స్‌రే

గుండె ఆరోగ్యాన్ని నిర్ధారించటానికి మొట్టమొదట తీసేది ఛాతి ఎక్స్‌రే. దీనిని రోగి వెనుకవైపు నుండిగాని పక్కవైపునుండి గానీ తీస్తారు. ఛాతి ఎక్స్‌రే గుండె ధమనుల గురించి వివరమైన స్పష్టమైన సమాచారాన్ని ఇవ్వలేదు. ఇది గుండెను, ఊపిరితిత్తులను గురించి స్థూలమైన విషయాలను గురించి మాత్రమే సంకేతాలు ఇవ్వగలదు.

ఎలక్ట్రో కార్డియోగ్రామ్

దీనిని సామాన్యంగా ఇసిజి అని పిలుస్తారు. గుండె క్రమబద్ధంగా కొట్టుకోవటానికి క్రమం తప్పని విద్యుత్ తరంగాలు కారణం. కార్డియోగ్రామ్ ఈ విద్యుత్ తరంగాల ఆధారంగా గుండె ఆరోగ్యవంతంగా ఉందో లేదో, ఏ భాగం అనారోగ్యానికి గురి అయిందో చెబుతుంది. ఇది ఏ ధమని, ఎంత వరకు, ఎక్కడ పూడిపోయి గట్టిపడిందో స్పష్టంగా తెలియజేయలేదు. ఇసిజి గుండె విద్యుత్ సంబంధమయిన ప్రక్రియలు సవ్యంగా జరుగుతున్నాయో లేదో కూడా తెలియజేస్తుంది.

రేడియో ఐసోటోప్ స్కాన్

రేడియో ఐసోటోప్ స్కాన్‌లో కొద్ది మాత్రం రేడియో యాక్టివ్ పదార్థాన్ని రక్తనాళం గుండా గుండెకు అందజేస్తారు. ఈ రేడియో యాక్టివ్ పదార్థ మిళిత రక్తం గుండెలో విస్తరిస్తున్నప్పుడు ప్రత్యేకమైన గామా కెమేరా గుండెలోని ధమనుల లోంచి సరిపడా రక్తం అందుతున్నదో, లేదో తెలియజేస్తుంది.

ఎకోకార్డియోగ్రాం

హైఫ్రీక్వెన్సీ సౌండ్ వేవ్స్ ఉపయోగించి తీసే ప్రతిధ్వని చిత్రాన్ని ఎకోకార్డియోగ్రామ్ అంటారు. గుండె కొట్టుకోవటంలో లోపాలు ఉన్నా, గుండె కవాటాలు వ్యాధిగ్రస్థమయినా, గుండె కండరాలు మందమయి మందకోడి అయినా తెలియజేస్తుంది. గుండెధమనుల నుండి గుండె కండరాలకు సరిపడా రక్తం అందనందువల్ల గుండెకు జరిగిన హానిని కూడా ఇది తెలియజేస్తుంది.



Taraxacum Officinale (Dandelion) [1]

యాంజియో ప్లాస్టీ



Atropa Belladonna (Deadly Nightshade)

గుండె ధమనుల వ్యాధి కేవలం 20-21 శతాబ్దాల వ్యాధి మాత్రమే కాదు. పరిశోధనలలో నాలుగు వేల సంవత్సరాలనాటి ఈజిప్టియన్ మమ్మీలలో కూడా ఈ వ్యాధి లక్షణాలు స్పష్టంగా కనిపించాయి. ఛాతి నొప్పి గురించి బైబిల్‌లోనూ, ప్రాచీన గ్రీకు సాహిత్యంలోనూ ప్రస్తావనలు ఉన్నాయి. క్రీస్తు తరువాత రెండవ శతాబ్దంలో గ్రీకు వైద్యుడు గాలెన్ గుండె ధమనులు పాక్షికంగా వ్యాధిగ్రస్థం కావడం గురించి ప్రస్తావించాడు. ఆంగ్ల వైద్యులు విలియం హెబర్టెన్, ఎడ్వర్డ్ జెన్నర్ ఛాతి నొప్పులకు గుండె ధమనులు పాక్షికంగా పూడిపోవటమే కారణమని 18వ శాతాబ్దంలో గుర్తించారు. 1912లో బ్రిటిష్ వైద్యుడు జేమ్స్ హెర్రిక్ ఎలాంటి జీవనశైలి రీతులు ధమనులు పూడటానికి, ఛాతి నోప్పులకు, గుండెపోటుకు ఎలా కారణాలవుతున్నాయో వివరించేంత వరకు, ఈ వ్యాధుల కారణాలను గురించి వైద్యులకు కూడా స్పష్టంగా తెలిసి రాలేదు. వ్యాధుల ప్రకృతి మీద అవగాహన లేమి, శవ పరీక్షల మీద సంఘంలో దీర్ఘకాలికంగా ఉన్న ఆంక్షలు, సున్నితమైన వ్యాధినిర్ధారణ పరికరాల లేమి, ఈ నత్తనడక వైద్య విజ్ఞానానికి కారణాలు.

గుండె ధమనుల్లోకి కెథీటర్

1959లో గుండె ధమనులలో రంగు ద్రవం నింపి ఎక్స్‌రే తీసి, అవి ఎంత వరకు గారపట్టి పూడినాయో పరీక్షించటం సాధ్యమని డాక్టర్ మేసన్ సోన్స్ నిరూపించాడు. వైద్యరంగంలో ఈ మైలు రాళ్లు యాంజియోప్లాస్టీ చికిత్సను సాధ్యం చేశాయి.

ప్రాథమిక వైద్యుడి బాధ్యత

అమెరికాలో రోగి ఛాతినొప్పులతో బాధపడుతూ ప్రాథమిక వైద్యుడిని సంప్రదించటానికి వెళ్లినప్పుడు, వైద్యుడు రోగి వ్యాధి చరిత్రను లోతుగా ఆరా తీసి పల్సు, బ్లడ్‌ప్రెషర్, ఎలక్ట్రోకార్డియోగ్రాం వగైరాటెస్టులు చేసి గుండెధమనులు పాక్షికంగా పూడిపోయాయని నమ్మితే, రక్తనాళాలను వ్యాకోచింపచేయటానికి, రక్తాన్ని పలుచబరచటానికి, రక్తంలోని ప్లేట్‌లెట్సు ఒకదానికి ఒకటి అంటుకుని కుదపలుగా ఏర్పడకుండా చేయటానికి ఔషధాలు వాడటం ఆనవాయితీ. ఈ ఔషధాలు రోగికి ఎలాంటి సత్ఫలితాలను చూపనప్పుడు రోగిని గుండె వైద్య నిపుణుడి దగ్గరకు పంపించటం జరుగుతుంది. ప్రాథమిక వైద్యుడి సిఫారసు లేకుండా రోగి గుండె వైద్య నిపుణుడిని సంప్రదించడం అమెరికాలో సాధ్యం కాదు. ఒకవేళ సాధ్యం అయినా చికిత్స విషయకంగా రోగికి ప్రభుత్వం వద్దనుండి గానీ, ఆరోగ్యభీమా కంపెనీల వద్దనుండి గానీ, చికిత్సకు అందవలసిన ఆర్థిక సహాయం అందదు. ప్రాథమిక వైద్యుడు గుండె రోగికి చేయవలసిన చికిత్సలు అన్నీ చేయటం లేదని, జీవన శైలిని గురించి ఇవ్వవలసిన సలహాలు అన్నీ ఇవ్వటం లేదని ఆరోపణలు ప్రాచుర్యంలో ఉన్నాయి. ఇలాంటి ఆరోపణలు కొంతవరకు వాస్తవమేనని పేరొందిన అల్లోపతి వైద్యులే కొందరు ఒప్పుకుంటున్నారు. రోగిని ప్రాథమిక వైద్యుడు సకాలంలో గుండె వైద్య నిపుణుడికి

1929లో ఫార్స్‌మన్ అనే జర్మనీ వైద్యుడు మొదట జంతువుల మీద పరిశోధనలు చేసిన తరువాత తన చేతినుండి గుండెలోనికి కెథీటర్‌ను జొనిపి, దానిని ఎక్స్‌రేలు తీయించి పరీక్షల నిమిత్తం గుండెలోకి కెథీటరును జొనప వచ్చునని ప్రత్యక్షంగా నిరూపించాడు. అనుమతి లేకుండా అంత ప్రమాదకరమైన పరిశోధన చేసినందుకు ఆయన ఉద్యోగం పోయింది. అయితే అదే ప్రయోగం విజయవంతంగా చేసినందుకు ఆ తరువాత ఆయనకు నోబెల్ బహుమతి లభించింది.

రిఫర్ చేయనందువల్ల రోగి పరిస్థితి విషమించితే, రోగి గాని, రోగి బంధువులు గాని ప్రాథమిక వైద్యుడ్ని నష్టపరిహారం కోసం కోర్టుకు ఈడ్చటానికి అవకాశాలు అమెరికాలో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అందువల్ల రోగి పరిస్థితిని గూర్చి ఏమాత్రం సందేహం ఉన్నా ప్రాథమిక వైద్యుడు రోగిని గుండె వైద్య నిపుణుడికి తప్పనిసరిగా సిఫారసు చేస్తాడు.

గుండె వైద్య నిపుణుడి బాధ్యతలు

తన దగ్గరకు పంపించబడిన రోగి వ్యాయామ సమయంలో ఎలక్ట్రోకార్డియోగ్రాం, ఎకోకార్డియోగ్రాం వగైరా టెస్టులు గుండె వైద్య నిపుణుడు నిర్వహించుతాడు. ఇలాంటి టెస్టులు చేస్తున్నప్పుడు అత్యవసర పరిస్థితులు, అపాయాలు సంభవించవచ్చు. కనుక వాటిని ఆసుపత్రిలోనే నిర్వహించాలి. ఈ టెస్టులు గుండె ఏ స్థాయి వ్యాయామాన్ని, బరువు పనిని తట్టుకోగలదో తెలియజేస్తాయి. కార్డియాలజిస్టు పరిస్థితి తీవ్రంగా ఉందని భావించితే ఏ ఏ గుండె ధమనులు ఎక్కడెక్కడ గారపట్టి ఎంత వరకు పూడినాయో తెలుసుకోవటానికి యాంజియోగ్రాం టెస్టు నిర్వహించుతాడు. యాంజియోగ్రాం ఎక్స్‌రేలను చూపించి ' మీ గుండె ధమనులు గారతో ప్రమాదకరంగా పూడినాయి. తక్షణం యాంజియోప్లాస్టీ గాని గుండె ధమనుల బైపాస్ సర్జరీ గాని అవసరం. అలా చేయని పక్షంలో గుండెపోటు కారక ఆకస్మిక మరణం ఎప్పుడు సంభవించుతుందో చెప్పలేం' అని గుండె వైద్య నిపుణుడు గట్టిగా చెబితే 'శస్త్ర చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు మరేమైనా ఉన్నాయా' అని ప్రశ్నించేంత సాహసం సామాన్య గుండె రోగికి గాని, సంబంధిత బంధుమిత్రులకు గాని, ఉండదు. ఒకవేళ అలా అడిగినా 'వేరే ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స ఏమీ లేదు అని నొక్కి చెప్పటం సర్వసాధారణం. అల్లోపతి వైద్యంలో ప్రస్తుత శిక్షణ, నమ్మకాలు, భావజాలాలు, వృత్తిపరమైన ఆంక్షలు, వత్తిళ్లు అలాంటివి.



Echinacea Angustifolia (Echinacea)

ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు

యాంజియోప్లాస్టీ చికిత్సకు గుండె ధమనుల బైపాస్ శస్త్రచికిత్సకు అమెరికన్ నడిగడ్డ మీదనే చికిత్సా పరీక్షలలో తమ సమర్థతను నిరూపించుకున్న ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు అక్షరాల ఆరు ఉన్నాయి. ఇవి అల్లోపతి వైద్యులు కనిపెట్టి మెరుగులు పెట్టినవే. వీటిని వెయ్యిమందికి పైగా అమెరికన్ అల్లోపతి వైద్యులు లక్షలాదిమంది రోగుల మీద వాడి వారి ఆరోగ్యాన్ని పునఃస్థాపితం చేశారు. ఈ చికిత్సలకు ఆసుపత్రులలో చేరనక్కరలేదు. ఈ చికిత్సలను ఈ కిందివర్గాలుగా విభజించవచ్చును.

1. ఆహారపరమైన మార్పులు, 2. అదనపు సూక్ష్మపోషక పదార్థాల వాడకం, 3. రక్త ధమనులలోంచి జీవకణాలలోంచి హానికరమైన అధిక సాంద్రత లోహాల వెలికితీత, 4. ఇడిటిఎతో కీలేషన్ చికిత్స, 5. మూలికలతో కీలేషన్ చికిత్స, 6. హెూమియో ఔషధాలతో కీలేషన్ చికిత్స. రోగి పరిస్థితిని బట్టి వీటిలో ఒక విధానాన్ని గాని రెండు మూడు విధానాలను గాని కలిపిగాని వాడవచ్చును.

యాంజియోప్లాస్టీ చికిత్సకు, గుండె ధమనుల బైపాస్ శస్త్ర చికిత్సకు, అమెరికన్ నడి గడ్డమీదనే చికిత్సా పరీక్షలలో తమ సమర్థతను నిరూపించుకున్న ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు అక్షరాల ఆరు ఉన్నాయి. ఇవి అల్లోపతి వైద్యులు కనిపెట్టి మెరుగులు పెట్టినవే. వీటిని వెయ్యి మందికి పైగా అమెరికన్ అల్లోపతి వైద్యులు లక్షలాది మంది రోగుల మీద వాడి వారి ఆరోగ్యాన్ని పునః స్థాపితం చేశారు.

అసలు రాకుండా జాగ్రత్త పడటం ఎలా

మన రక్త ధమనులు పాక్షికంగా గాని, పూర్తిగా గాని పూడిపోకుండాను, గట్టిపడకుండాను, గుండెజబ్బులు అసలు రాకుండాను చాలా తేలికగానే జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చును. ఆహారం, నీళ్లు, వ్యాయామం, మానసిక పరిస్థితి విషయాలలో ప్రాథమిక జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే పట్టణాలలోని ప్రజలు కూడా పూర్తి స్వస్థతతో 100 సంవత్సరాలు బ్రతకటం సాధ్యమేనని, అన్ని రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఔషధాలు అవసరం లేకుండా, వైద్యుల చుట్టూ తిరగకుండా, 120 సంవత్సరాలవరకూ సార్థక జీవితం సాధ్యమేనని అల్లోపతి వైద్య పరిశోధనలే నిర్ధారించుతున్నాయి.

గమనించ వలసిన విషయాలు

ఒకటి: జీవితం మనకు ఉపయోగపడాలి. ఆనందం కలిగించాలి. ఇతరులకు ఉపయోగపడాలి. ఇతరులకు ఆనందం కలిగించాలి. మన ఆరోగ్యం సంపూర్ణంగా ఉన్నప్పుడే ఈ ప్రక్రియలు అత్యంత సమర్థవంతంగా నిర్వహించగలుతాము. సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికన్న ప్రాధాన్యత కలిగిన అంశం జీవితంలో మరొకటి లేదు.

రెండు: మన అలవాట్లు, అభిరుచులు, భావనలు మన జిహ్వాచాపల్యం, మనోచాపల్యం, దృష్టిచాపల్యం చేత నియంత్రించబడుతాయి. అవి మన ఆరోగ్యానికి హానికరమైన పదార్థాలు, అలవాట్లు అంటేనే ఇష్టపడుతాయి. ఉప్పు, పంచదార, కొవ్వు–నూనె, ధూమపానం, మద్యపానం, గుట్కాలు, ఉత్ప్రేరక ద్రవ్యాలు, కంటికింపైన ఫాక్టరీ తయారిత పదార్థాలు వగైరా ఇలాంటివే. మన ఆరోగ్యానికి ఇవి హానికరాలని తెలిసినా అధికమోతాదుల్లో వీటిని ఎందుకు వాడుతాము? ఇది మానవ జీవిత కాలాన్ని నియంత్రించటానికి ప్రకృతి మానవ ఇంద్రియాలలోనూ మొదడులోనూ ప్రక్షిప్తం చేసిన కిటుకేమిటో లోతుగా శాస్త్రీయంగా పరిశోధించ వలసిన విషయం.

మూడు: సహజమైన ఆహారపదార్థాలను తీసుకుని, ఫాక్టరీ తయారిత ఆహారపదార్థాల మీద మక్కువ తగ్గించుకుంటే, సంపూర్ణ ఆరోగ్య రక్షణ సుసాధ్యమే. ఇప్పుడు గుండెజబ్బును దూరంగా ఉంచటానికి అనుదినం మనం ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలో పరిశీలించుదాం.

ఉదయం అల్పాహారం

పట్టణ ప్రాంతాలు, అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలోనూ కూడా ఉదయం 7–9 గంటల మధ్య అల్పాహారం మధ్యాహ్నం 1–2 గంటల మధ్య ప్రధాన భోజనం తీసుకుంటారు. ఉదయం తీసుకునే ఆహారంలో సాధారణంగా పండ్లు లేక పండ్ల రసం, బ్రెడ్, ఒకటి రెండు గుడ్లు ఉంటాయి. ఆంధ్రదేశంలోని అల్పాహారాలన్నింటిలో పెసరట్టులో ఎక్కువ మాంసకృత్తులు, తక్కువగా నూనె ఉంటాయి. శాస్త్రీయంగా తెల్లని ఇడ్లీలకు పంచదారకు తేడా ఏమీ లేదు. పూరీలు, గారెలు, దోశలలో మన రక్తనాళాలలను పూడ్చి పెట్టే నూనెపరమైన కొవ్వు పదార్థాలు ఉన్నాయి. రాగి లేక జొన్న రొట్టె, మొలకెత్తించి తొక్కిన గోధుమ అటుకులు, మాంసకృత్తులను పీచు పదార్థాలను కూడా అందించుతాయి. వీటికి తోడు వెన్న తీసివేసిన పాలు, తాజాపండ్లు,

అల్లోపతి వైద్యం రోగి ఆహారపు టలవాట్లను జీవనశైలి అంశాలను మార్చటం అత్యంత కష్టతరంగా భావించి ఔషధాలతో రోగి అంగ వ్యవస్థల సహజ ప్రక్రియలలో జోక్యం కలిగించుకుని వ్యాధి లక్షణా లను అణచటానికి ప్రయత్నించు తుంది. అందువల్లనే ఔషధ వాడక సంబంధిత దుష్ఫలితాలు కలగ టం, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను నయం చేయలేక పోవటం జరుగుతోంది.

ఆంధ్రదేశంలోని ఆహార పదా ర్థాలలో పీచు పదార్థలోపం వల్ల ఎసిడిటీ, అపానవాయువు, అజీర్తి, మలబద్ధకం, పైల్సు సాధారణ వ్యాధులయ్యాయి.

విటమిన్లు, ఖనిజాలను, అమీనోయాసిడ్లను అందించుతాయి. వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండటానికి, అల్పాహారం ముగియగానే ఒక పెద్ద టేబుల్ స్పూను నిండుగా గోధుమ తవుడు మజ్జిగలోగాని, వెన్న తీసిన పాలలోగాని, మీగడ తీసివేసిన పెరుగులోగాని, రాగిజావలోగాని కలుపుకొని తాగితే పొట్ట, చిన్న పేగు జీర్ణప్రక్రియలు సుగమం అవుతాయి.

మధ్యాహ్న భోజనం

మధ్యాహ్న భోజనమే మన ప్రధాన భోజనం. కొంతమంది ముఖ్యంగా పల్లె ప్రాంతాల్లో ఉదయం, మధ్యాహ్నం, రాత్రి ఒకే రకమైన పదార్థాలు తినటం, చౌకయిన కాయగూరలు, ఆకుకూరలు కూడా చాలా తక్కువగా తీసుకోవటం, పండ్లు అసలు వాడకపోవటం, రుగ్మతలు ఏర్పడినప్పుడు డాక్టర్ల ఫీజులు ఎంతయినా చెల్లించటానికి సిద్ధపడటం గమనిస్తున్నాం. మధ్యాహ్న భోజనంలో పోషక పదార్థాలన్నీ తీసివేయబడిన తెల్లని బియ్యం, తెల్లని గోధుమపిండితో తయారు చేసిన పదార్థాలు, నూనెలో వేయించిన కూరలు, ఊరగాయ పచ్చళ్ళు, మీగడ పెరుగు, నూనెలు కారుతున్న బిర్యాని వగైరా పదార్థాలు ప్రధాన సమస్యలు. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థ మీద అత్యధిక భారాన్ని మోపుతాయి. పీచు పదార్థ లోపం వలన చిన్న పేగు వీటిని ముందుకు నెట్టటానికి ఓ పట్టాన సాధ్యంకాదు. అతిగా వేయించటంవల్ల, వండటం వల్ల వీటిలోని 80 శాతం పోషక పదార్థాలు ధ్వసం అవుతాయి. నూనెలు కొలెస్ట్రాల్‌గామారి రక్తనాళాలలో గారగా పడుతుంది.

మధ్యాహ్న భోజనం తరువాత కునుకు తీయాలని అనిపించితే మీరు అధిక భోజనం చేశారన్నమాట. భోజనం అయిన తరువాత కొంత సేపైనా నడవటం మంచిదని వైద్య విధానాలన్నీ ఒప్పుకుంటున్నాయి. మలబద్ధకంతో బాధపడేవారు మధ్యాహ్నం కూడా ఒక పెద్ద టేబుల్ స్పూను గోధుమ తవుడు తీసుకుంటే పొట్ట ఉబ్బకుండాను, భారం లేకుండాను ఉంటుంది.

రాత్రి భోజనం

రాత్రి భోజనం తరువాత దేహం అంతగా శ్రమించదు. కనుక ఆహార పదార్థాలను శక్తిగామార్చుకుని వినియోగించుకోకుండా కొవ్వుగా మార్చి, దేహంలో, ముఖ్యంగా పొట్టమీద, చర్మంలో, రక్తనాళాలలోనూ, జీర్ణకణాలలోనూ దాచి పెడుతుంది. రాత్రి భోజనం తరువాత కూడా గోధుమ తవుడు మీ జీవకళాల్లో మల విసర్జనను సమర్థవంతంగా ఉంచుతుంది. నిద్రపోయేముందు ఒక టీస్పూను అశ్వగంధి చూర్ణం, జటామాంసి చూర్ణం సమాన భాగాలుగా కలిపి మీగడ తీసివేసిన పాలలో కలుపుకుని తాగితే హాయిగా నిద్రపడుతుంది.

మన ఆహార పదార్థాలలో విటమిన్ల లోపం అధికంగా ఉంటున్నందువల్ల అప్పుడప్పుడు జీవసంబంధమయిన లేక రసాయన విటమిన్లు తీసుకొనవలసిన అవసరం ఏర్పడవచ్చు. ఈ విషయంలో వైద్యుడి సలహా పాటించడం మంచిది. మూలికావైద్యులు 'మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉంది' అనటంలో ఎంతో సత్యమూ వాస్తవికతా ఉన్నాయి.

తవుడు తీయని బియ్యం, తవుడు తీయని గోధుమ పిండితో చేసిన వంటకాలు, అతిగా వండని కాయ గూరలు, ఆవిరిలో ఉడికించిన ఆకు కూరలు, తాజా సలాడ్స్, పండ్లు ఆల్ఫాల్ఫా గింజలు లేదా ఆకుల కషాయం మధ్యాహ్న భోజనానికి అత్యంత ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటాయి. ఇంకా నాలుగు ముద్దలు తినగలను అనే భావన ఉన్నప్పుడే భోజనం దగ్గరనుండి లేవటం శ్రేయస్కరం.

రాత్రి భోజనం ఎంత తేలిక గానూ తక్కువగానూ ఉంటే అంత మంచిది. కాయగూరలు, ఆకు కూరలు, సలాడ్స్, పండ్లు ఎంత ఎక్కువగా తీసుకుంటే అంత మంచిది.

వండిన కూరలలో కన్న ఉల్లిపాయ, క్యారెట్, బీట్‌రూట్, టొమాటో, కాలిఫ్లవర్, దోసకాయ, కాప్సికం వగైరాలలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, అమినోయాసిడ్లు మూడు రెట్లు అధికంగా ఉంటాయి. పండ్ల రసం కన్న పండ్లు మొత్తంగా తింటే పోషక పదార్థాలు పీచు పదార్థాలు అధికంగా లభిస్తాయి. ఆహారంలో వెల్లుల్లి, ఉల్లి, పసుపు, అల్లం, తులసి, పుదీనా తీసుకుంటే రక్తనాళాలు ఆరోగ్యవంతంగా ఉండేట్లు, గార పట్టకుండేట్లు చేస్తాయి.

గుండెజబ్బుకు కూడా రక్త పోటు వ్యాధికిసంబంధించిన ఆహార పానీయ నియమాలే పాటించాలి.

వ్యాయామం అవసరం

వ్యాయామం గుండెజబ్బుకు చక్కని ప్రకృతి చికిత్స. ఇది చకచకా నడవడం కావచ్చు. సైకిల్ తొక్కటం కావచ్చు. కొండలు ఎక్కటం కావచ్చు. టెన్నిస్ ఆడటం కావచ్చు.

ఆహార నియమాలు

జంతు వృక్ష సంబంధమయిన నూనె పదార్థాలు,జున్ను, మీగడ, నెయ్యి, ఉప్పు, ఉప్పు అధికంగా ఉండే ఊరగాయ పచ్చళ్లు, పరిమితి మించిన మద్యపానం, పంచదార, పంచదార అధికంగా వాడిన మిఠాయిలు చాలా తక్కువ మోతాదుల్లో తీసుకోవాలి.

తవుడు తీయని బియ్యం, గోధుమలతో వండిన పదార్థాలు,తాజా కూరగాయలు, తాజా ఆకుకూరలు, పచ్చి కేరట్, బీట్‌రూట్, దోసకాయ, టొమాటో వగైరా ముక్కలు, తాజాపండ్లు, ముఖ్యంగా అరటిపండ్లు, జామపండ్లు, పైనాపుల్స్ వగైరా ఎక్కువ తీసుకోవాలి. ఎ,బి,సి,ఇ, విటమిన్లు, కాల్షియం, మెగ్నీషియం ఖనిజాలు, ఆల్ఫాల్ఫా మూలిక, బీరు తయారీలోని అదనపు ఉత్పత్తి ఈస్టు సూక్ష్మపోషక పదార్థాలను అమినోయాసిడ్లను అందించుతాయి.



Foeniculum Vulgare (Fennel) (సోంపు)

ఛాతినొప్పికి ప్రత్యేక పోషకాహారం

డాక్టర్ రిన్స్ అనే ఆయన తను స్వయంగా ఛాతి నొప్పికి గురి అయినప్పుడు సోయాబీను గ్రాన్యూల్సు, ఈస్టు, గోధుమ నిద్రాణ మొలకలు, ఎముకల పొడిని కలిపి సమగ్రాహార పొడిని తయారు చేసుకున్నారు. దానికి ఆయన పాలు, పెరుగు, తాజా లేక ఎండిన పండ్లు, తవుడు, గోధుమల లేక మొక్కజొన్నల పొలుసులు కలిపి ఉదయాన్నే తినేవారు. దీనితోపాటు ఆయన విటమిన్ సి, ఇ కూడా తీసుకునేవారు.

ఔషధంగా విటమిన్ – ఇ

విటమిన్ – ఇ వాడి హృద్రోగాన్ని నయం చేసుకున్న రోగుల అనుభవాలు మరింత ఆశ్చర్యకరమైనవి. ఎస్. డబ్ల్యు. వైద్యుడు ఆయనకు 71 సంవత్సరాల వయస్సున్నప్పుడు గుండెలో మిట్రల్ కవాటం కారుతోందని, ప్రతి తొమ్మిది పదిసార్లు గుండె కొట్టుకున్న తరువాత కొంతసేపు నిశ్చలంగా ఉంటున్నదని నిర్ధారించారు. ఆయన కేవలం విటమిన్ – ఇ రోజుకు 2000 అంతర్జాతీయ యూనిట్లు ఏడు మాసాలు తీసుకున్న తరువాత గుండె సమస్యలు రెండూ నయం అయినాయి.

ఎస్. డబ్ల్యు. విటమిన్ – ఇ ను తన మీద వాడుకోవడమే కాక తన హృద్రోగుల మీద కూడా వాడి దాని వ్యాధి నివారణ సామర్థ్యాన్ని నిరూపించారు. అలానే ఎల్.బి అనే ఆయన లూయిసియానాలో వైద్యులు. బైపాస్ సర్జరీ తప్పదని నిర్ధారించిన తరువాత కేవలం విటమిన్ – ఇ మొదట్లో ప్రతిరోజూ 800 అంతర్జాతీయ యూనిట్లు, ఆ తరువాత 1600 అంతర్జాతీయ యూనిట్లు వాడి తన సమస్యను పూర్తిగా పరిష్కరించుకున్నారు.

మీ ఆహారాన్నే మీకు ఔషధం కానివ్వండి. మీ ఔషధాన్నే మీకు ఆహారాన్ని కానివ్వండి అనే హిపోక్రేట్స్ సలహాను జానపద వైద్యాలు అక్షరాల పాటించాయి.

జానపద చికిత్సలను ప్రారంభించి అల్లోపతి ఔషధాలను క్రమంగా తగ్గించడం, మానివేయటం చేసినవారున్నారు.

విటమిన్లు, వెల్లుల్లి

ఒ.వి. అనే ఆయన అమెరికన్ ఇల్లినోయ్ రాష్ట్రంలో ఛాతి నొప్పితో సంవత్సరాల తరబడి అల్లోపతి ఔషధాలు తీసుకుని ఉపశమనం లేకుండా బాధపడి చివరికి విటమిన్లు–ఇ,సి, వెల్లుల్లి క్యాప్సుల్స్ తీసుకుని ఉపశమనం పొందారు. ఈ ఔషధాలలోనూ, స్వయం చికిత్సలలోనూ మనం గమనించ వలసినవి నాలుగు ప్రధాన విషయాలు.

గమనించ వలసిన విషయాలు

ఒకటి: అల్లోపతి కృత్రిమ రసాయన ఔషధాలు వాడుతూనే విటమిన్–ఇ,ఎ,బి,సి, వెల్లుల్లి వగైరా వాడి ఉపశమనం పొందినవారున్నారు.

రెండు: ఉపశమనం కలిగించని అల్లోపతి ఔషధాలతో విసిగి వాటిని పూర్తిగా ఆపి, జానపద చికిత్సలతోనే సమస్యలను దీర్ఘకాలికంగా పరిష్కరించుకున్న వారున్నారు.

మూడు: ఈ జానపద చికిత్సలవల్ల, సంబంధిత దుష్ఫలితాలవల్ల, బాధపడినవారు ఎవ్వరూ లేరు.

నాలుగు: ఆహార పానీయాల, విటమినుల, వ్యాయామ, మనశ్శాంతి జీవనశైలి కేవలం మూలికా వైద్యానికి ప్రకృతి వైద్యానికి సంబంధించినవి మాత్రమే కాదు. అధిక రక్తపోటును అదుపులో ఉంచటానికి అల్లోపతి ఔషధాలు వాడుతున్నప్పుడు, యాంజియో ప్లాస్టీ, స్టెంట్, బైపాస్ వగైరా శస్త్ర చికిత్సల తరువాత కూడా గుండెజబ్బు దీర్ఘకాలిక పరిష్కారానికి పూర్తి ఆరోగ్య పునఃస్థాపనకు ఇలాంటి జీవనశైలి తప్పనిసరి. కనుక అల్లోపతి వైద్యానికి దీనికి ఎలాంటి వైరుధ్యం లేదు.



Sambucus Nigra (Elderberry)

బైపాస్ శస్త్ర చికిత్సలపై చర్చలు

వ్యాధి నిర్ధారణలో, వ్యాధి నిర్ధారణ పరికరాలు, పరీక్షలు ఎంతవరకు నిజానిజాలు తేల్చుతాయి, ఎంత వరకు నమ్మదగినవి అనే విషయాల మీద ప్రపంచ స్థాయిలోనే విభిన్న అభిప్రాయాలు ఉన్నాయి. పశ్చిమ దేశాలలో వైద్య సేవల మీద ఖర్చు పెడుతున్న మొత్తాల్లో 20 నుండి 25 శాతం వరకు వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షల మీదే ఖర్చు అవుతున్నాయని అధికారిక అంచనాలే ఉన్నాయి.

ప్రొఫెసర్ కసిన్స్ తీవ్రమైన గుండె పోటుకు గురి అయినప్పుడు యూనివర్శిటీ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియా శస్త్ర చికిత్సా నిపుణులు యాంజియోగ్రాం టెస్టు అత్యవసరమని వత్తిడి చేశారు. కేవలం పూడి పోయిన గుండె రక్త ధమనులకు బైపాస్ శస్త్ర చికిత్స అవసరం లేదని, సరైన ఆహార పానీయాలతోనూ, జీవన శైలితోనూ, మనశ్శాంతి స్థాపనతోనూ గుండె తనను తాను స్వస్థపరచుకోగలదని, తన విషయంలోనే స్పష్టంగా నిస్సందేహంగా నిరూపించారు. తరువాత ఆసుపత్రిలో జరిగిన వ్యాయామ సమయ ఇసిజిలో ప్రొఫెసర్ కసిన్స్ గుండె పూర్తిగా స్వస్థమయిందని,సహజంగా గుండె తనకుతానే ప్రత్యామ్నాయ రక్త ధమనులు ఏర్పరచుకుందని నిపుణులు అంగీకరించక తప్పలేదు.

గుండె ధమనులు దాదాపు పూర్తిగా పూడిపోయిన వారికి బైపాస్ శస్త్ర చికిత్స తప్పనిసరి. అయితే మిగతావారిలో 50 శాతం మందికి అవి అనవసరంగా జరుగుతున్నాయని జర్నల్ ఆఫ్ అమెరికన్ మెడికల్ సొసైటీ భావించింది. ఇలాంటి వారిలో బైపాస్ శస్త్ర చికిత్స జీవిత కాలాన్ని పొడిగించుతున్న దాఖలాలు లేవు. అమెరికాలో నేషనల్ హార్ట్, లంగ్ అండ్ బ్లడ్ ఇన్స్టిట్యూట్ అధ్యయనం ఈ విషయాన్ని నిర్ధారించింది. ఇలాంటి విషయాల మీద మన దేశంలో ఎలాంటి గణాంకాలు లేవు.

అలాగే బైపాస్ శస్త్ర చికిత్స తప్పనిసరి అని గట్టిగా చెప్పిన తరువాత ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలతోనూ, ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలి అవలంబించటంతోనూ స్వస్థులయిన రోగులు అమెరికాలో లక్షల సంఖ్యలో ఉన్నారు. ఇలాంటి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఆసుపత్రులలో జరగవలసిన అవసరం లేదు. వీటికి అయ్యే ఖర్చు చాలా తక్కువ. బైపాస్ శస్త్ర చికిత్సకు పనికిరాని రోగులు కూడా వీటిని వాడుకోవచ్చును. కాళ్లు గాని, చేతులు, గాని గాంగ్రీను అయి, బైపాస్ శస్త్రచికిత్స వల్ల ఉపశమనం పొందని రోగులకు కూడా ఇవి ఉపయోగపడతాయి. ఇవి ఏమిటో ఎలాంటి రోగులు ఎలా స్వస్థులయ్యారో సమీక్షించుదాం.

భయానికి, విభ్రాంతికి కారణ భూతమయ్యే ఆసుపత్రి వాతావరణంలో జరిగే పరీక్షలు రోగి నిజ పరిస్థితిని రికార్డు చేయవని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియా ప్రొఫెసర్ నార్మన్ కసిన్స్ తన గుండెపోటు వ్యాధి విషయంలోనే స్వయంగా నిరూపించారు.

పూడి పోయిన గుండె రక్తధమనులకు బైపాస్ శస్త్ర చికిత్స అవసరం లేదని, సరైన ఆహార పానీయాలతోనూ, జీవన శైలితోనూ, మనశ్శాంతి స్థాపనతోనూ గుండె తనను తాను స్వస్థపరచుకోగలదని తన విషయంలోనే స్పష్టంగా నిస్సందేహంగా నిరూపించారు.

శస్త్ర చికిత్సలకు ప్రత్యామ్నాయాలు

పూడిపోయిన గుండె ధమనులకు చేసే చికిత్సలను మూడు వర్గాలుగా విభజించవచ్చును.

ఒకటి: అల్లోపతి వైద్యులు వాడే కృత్రిమ రసాయన ఔషధాలు. ఈ ఔషధాలన్నీ రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్‌ను, ప్లేట్‌లెట్స్ ఒకదానితో ఒకటి అంటుకుకోవటాన్ని, గుండె ఆడటాన్ని అసాధారణమూ ప్రమాదకరమూ చేసే హార్మోన్లను ప్రధాన సమస్యలుగా పరిగణించుతాయి.

రెండు: రెండవ రకానికి చెందిన ఔషధాలు గుండె ధమనులు పూడిపోవటానికి సీసము,అల్యూమినియమ్, పాదరసం, సున్నంలాంటి అధిక సాంద్రత లోహాలను ఆల్‌జైమర్స్, పార్కిన్‌సన్స్ డిసీస్, మల్టిపుల్ సిలిరోసిస్ లాంటి వ్యాధులు సంభవించటానికే కాక ధమనులు పూడటానికి కూడా ప్రధాన కారణాలని భావించబడుతున్నాయి. ఈ అధిక సాంద్రత లోహాలను రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థనుండి, జీవకణాలలోంచి, జీవకణ సమదాయాలలోంచి వెలికి తీయటమే ఈ ఔషధాల ప్రధాన లక్ష్యం. ఇందుకు ప్రకృతి సంబంధమైన మూలికా సంబంధమయిన చికిత్సలున్నాయి. చికిత్స ప్రక్రియాపరంగా వీటి సమర్ధత గట్టిగానే నిరూపితమైంది.

మూడు: కృత్రిమ రసాయనాలను రక్తప్రసరణ వ్యవస్థలోకి ప్రవేశపెట్టి అధిక సాంద్రత లోహాలను దేహం నుంచి వెలికి తీయటం, గుండెలోనే కాక దేహమంతటా రక్తధమనుల వ్యవస్థను శుభ్రపరచి ఆరోగ్యవంతం చేయటం మూడవ ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సావిధానం. ఈ చికిత్సా విధానాన్ని కీలేషన్ చికిత్స అంటారు. ఈ చికిత్సలో వాడేవి పేటెంటు చేయబడిన ఔషధాలు కావు గనుక ఇవి చౌక. ఈ చికిత్సా విధానం ఆసుపత్రులు ఆశలు వదలివేసిన, అల్లోపతి వైద్యం కాళ్లు నరికివేయక తప్పదన్న రోగులకు కూడా స్వస్థత చేకూర్చగలిగింది.



Chrysanthemum parthenium (Feverfew)

కృత్రిమ రసాయన ఔషధాలు

ఛాతి నొప్పులనుండి తాత్కాలిక స్వస్థత చేకూర్చటానికి అల్లోపతి వైద్యం నైట్రోగ్లిజరిన్‌ను గత 165 సంవత్సరాలుగా వాడుతున్నది ఇది చాలా త్వరితంగా పని చేసి, గుండె ధమనులను వ్యాకోచింప చేసి, ఒకటి రెండు నిముషాల్లోనే ఛాతినొప్పిని తగ్గిస్తుంది.

పై ఔషధాలు లాంటివి కొలెస్ట్రాల్‌ను, రక్తపోటును సమతుల్యతలో ఉంచగలిగే ఔషధాలు. ఇవన్నీ మూలకారణాలను నిర్మూలించకుండా దేహ ప్రక్రియలలో రసాయనికంగా జోక్యం కలుగజేసుకుని తాత్కాలిక ఉపశమనం కలిగించేవే.

ప్రకృతి, మూలికా, హెూమియో చికిత్సలు

దేహంలోని విషపదార్ధాలను జీర్ణవ్యవస్థనుండి, మూత్రవ్యవస్థనుండి వెలువరించటానికి ఉపవాసం చాలా సమర్ధవంతమైన చర్య అని ప్రకృతి వైద్యులు చెబుతారు. అయితే ఉపవాసం జీవకణాల లోపలి, జీవకణాల సమాదాయాల లోపలి, లోహలను వెలికితీయలేదని పరిశోధనలు నిర్ధారించాయి. నియాసిను అనే బి విటమిను

రక్తంలో కుదపలు, గాయపడి కరడు గట్టిన ధమనుల నుండి విడిపడిన ముద్దలు చాలా ప్రమాద కరమైనవి. ఇవి ధమనులు సన్నసైన చోట్ల రక్తప్రసరణకు అడ్డుపడి ఛాతి నొప్పులు, గుండెపోట్లు వచ్చేట్లు చేయగలవు. ప్లేట్‌లెట్స్ ఒకదానికి మరొకటి అంటుకుని కుదపలుగా ఏర్పడకుండా చేసే ఔషధాలను యాంటి క్లాటింగ్ ఎజెంట్స్ అంటారు.

కేశ రక్తనాళాలను వ్యాకోచింపచేస్తుందని ఆవిరిలో కూర్చున్నందువల్ల పట్టే చెమట లోహాలను బహిష్కరిస్తున్నదని పరిశోధనలు నిర్ధారించాయి. ఇందువల్ల రక్తపోటు, ఆస్తమా, ఎలర్జీ, పార్శ్వపు తలనొప్పి తగ్గడం, చూపు చురుకుదనమూ పెరగటం కూడా గమనించబడ్డాయి. వృక్షాల ఆకులలో ఉన్న పత్రహరితం కీలేట్ చేయబడిన మెగ్నీషియం.

ఇడిటియే కీలేషన్

దేహంలోని లోహాలను వెలికి తీసి, రక్తధమనులలోని గారను త్వరితంగా కరిగించి, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యవంతం చేయటంలోనూ, గుండె ధమనులలోని అటంకాలను తొలగించటంలోనూ, ఛాతి నొప్పులను రూపుమాపటంలోనూ, గుండెపోటును నివారించటంలోనూ, డైసోడియం ఎథిలీన్ డయామైన్ టెట్రా ఎసిటిక్ యాసిడ్‌కు మించిన ఔషధం లేదని వెయ్యిమందికి పైగా అమెరికన్ అల్లోపతి వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇది కృత్రిమ రసాయన హార్మోను. దీనిని సిర రక్త నాళాల గుండా రక్తప్రసరణ వ్యవస్థలోకి ప్రవేశపెడతారు. ఇది వారానికి రెండు సార్లకు మించకుండా ఇరవై వారాలు చేయాలి.

మూలికలలో కొత్తిమీర, తీయటి మంచినీళ్లలో పెరిగే క్లోరిల్లా అనే ఆల్గే కూడా దేహంలోంచి లోహాలను వెలికి తీసి బహిష్కరించి ధమనుల ఆరోగ్యాన్ని కపాడగలవు. లోహాల ఆధారంగా తయారు చేయబడిన హోమియో ఔషధాలు కూడా సమర్థ వంతంగానే పని చేస్తున్నాయని యూరోపియన్, అమెరికన్ అధ్యయానాలు తెలియజేస్తు న్నాయి.



Panax Quinquefolius (Ginseng)

మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు

మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు నాగరిక ప్రపంచానికి శాపాల్లాంటివి. పారిశ్రామిక విప్లవానికి ముందు, ఫ్యాక్టరీలలో ఆహార పదార్థాలను ప్రాసెస్ చేయడం ప్రారంభించడానికి ముందు, ఈ వ్యాధి ఇంత తీవ్రంగా ఉండేది కాదు. అమెరికాలోనూ, ఇతర అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలోనూ 10 శాతం వరకూ ప్రజలు ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారని అంచనాలున్నాయి. ఈ వ్యాధి పల్లె ప్రాంతాలలో కంటే పట్టణ ప్రాంతాలలోనూ, స్త్రీలలో కంటే పురుషుల్లోనూ, చిన్నపిల్లల్లో కంటే యుక్తవయస్కుల లోనూ, వృద్ధులలోనూ ఎక్కువగా ఉన్నట్లు అంచనాలున్నాయి. ఈ రాళ్లు ఎలా, ఏ పరిస్థితుల్లో ఎందుకు ఏర్పడుతున్నాయనే విషయాలను వైద్యశాస్త్రవేత్తలు ఇప్పటికీ విడమరిచి చెప్పలేకపోతున్నారు.

సమతూకం లేని ఆహారం అతి ఎక్కువగా తినటం, తాగునీటిలో కల్మషాలు, కొందరు వ్యక్తులు నీళ్లు అతి తక్కువగా తాగటంవంటి వాటి వలన మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడుతాయని సిద్ధాంతీకరించారు. ఈ ప్రతిపాదనలు కూడా శాస్త్రీయంగా నిరూపణ కాలేదు. కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ ఆక్సాలేట్, మెగ్నీషియం, యూరిక్ యాసిడ్, అమ్మోనియంలాంటి పదార్థాలు కొందరి మూత్రపిండాల్లో సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ ఖనిజాలు, రసాయనాలు మూత్రంలో ఉన్న సోనలాంటి పదార్థాల వలన, మూత్రంలో ఆమ్లాలూ, క్షారాలు సరైన దామాషాలో ఉన్నందువల్ల మూత్రంలో ద్రవాలుగా విలీనమై ఉంటాయి.

మూత్రంలో కొన్ని ఖనిజ రసాయన పదార్థాలు అతిగా ఉండటం వలన, ఒకటిగానీ, అంతకంటే ఎక్కువగానీ ఖనిజ రసాయన పదార్థాలు మూత్రంలో మరింతగా కరగడం సాధ్యం కాక ఘనీభవించడం ప్రారంభమై, మొదట ఇసుక రేణువులంత రాళ్లు ఏర్పడుతాయి.

పెద్ద రాళ్లు మూత్ర వ్యవస్థలోనుంచి బైటికి వచ్చేటప్పటి బాధ ప్రసవబాధలాంటిది. అలాంటప్పుడు వాంతులు కావటం, నోరు వికారంగా ఉండటం, నడుము నొప్పి, మూత్రంలో రక్తం మొదలైనవి కలుగవచ్చు. చెమట పట్టవచ్చు. బస్సుల్లోనూ, ఆటోల్లోనూ, మోటార్ సైకిళ్ల మీద ప్రయాణం చేయ్యడం ఇటువంటి బాధలను అధికం చేయవచ్చు. కొన్ని సందర్భాలలో సూక్ష్మజీవులు చేరి, రక్తమూ చీమూ గూడుకట్టి, ప్రమాదకర పరిణామాలకు దారితీయవచ్చు. అరుదైన వ్యాధిగ్రస్తుల విషయంలో మూత్రపిండాల్లోనే రాళ్లు పెద్దవిగా పెరిగి బాక్టీరియా చేరి ఒకటి లేదా రెండు మూత్రపిండాలూ పూర్తిగా వ్యాధిగ్రస్తమై శస్త్ర చికిత్సతో మూత్రపిండాలను తీసివేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు.

రోగి ఈ వ్యాధితో తీవ్రంగా బాధపడుతూ వచ్చినప్పుడు వైద్యుడి ప్రధాన కర్తవ్యం నొప్పులను బాధలను తగ్గించటం. ఇందుకు అల్లోపతిలో తాత్కాలికంగా నొప్పి తగ్గించే మందులూ, మత్తు కలిగించే మందులూ వాడటం ఆనవాయితీ. రాళ్లు నాలుగు మిల్లీమీటర్ల వ్యాసంలో ఉంటే, సాధారణంగా రోగికి తెలియకుండానే అవి మూత్రంతోపాటు జారిపడతాయి. రాయి సైజు నాలుగు నుండి ఆరు మిల్లిమీటర్లు ఉంటే, వాటిని కరిగించి, చిన్న వాటిని చేసి, మూత్రంతోపాటు వెళ్లిపోయేలా చేయడానికి హోమియో ఔషధాలు ఉన్నాయి.

మూత్రవ్యవస్థలోని ఏ భాగమైనా సూక్ష్మజీవులతో వ్యాధిగ్రస్తమైనప్పుడు యాంటిబయాటిక్స్ వాడుతారు. ఇవి బాక్టీరియాను నిర్మూలించటానికే కాని, రాళ్లను

మూత్రంలో ఆమ్లాలు కానీ, క్షారాలు కానీ దీర్ఘకాలికంగా పరిమితికి మించి ఉన్నప్పుడు, ఖనిజాలూ, రసాయనాలు ఇలాంటి చిన్న రాళ్ల చుట్టూ చేరి ఘనీభవించి, పెద్దవై, రెండు అంగుళాల సైజు వరకూ పెరగవచ్చు. మూత్రపిండాల్లో కానీ, మూత్రపిండాల్లోనుంచి మూత్రాశయానికి మూత్రాన్ని సరఫరా చేసే నాళాల్లో కానీ, మూత్రాశయంలో కానీ, మూత్రాశయంనుంచి మూత్రాన్ని బైటికి పంపే నాళంలో కానీ రాళ్ళు అడ్డుపడి మూత్ర ప్రసరణకు అంతరాయం ఏర్పడినప్పుడు విపరీతమైన బాధ కలుగుతుంది.

కరిగించటానికి కాని, తీసివేయటానికి కాని పనికి వచ్చే ఔషధాలు కావు. రాళ్లు ఎక్కువ సంఖ్యలో ఉన్నా, 8 మిల్లీమీటర్ల సైజుకంటే ఎక్కువ ఉన్నా అల్లోపతి వైద్యులు శస్త్రచికిత్స చేయటానికే మొగ్గు చూపుతారు.

శస్త్ర చికిత్స ఉన్న రాళ్లను తీసివేయటానికి పనికి వచ్చే చికిత్సే కాని, ఆ తరువాత మళ్లీ రాళ్లు ఏర్పడకుండా చేయటానికి పనికి వచ్చే చికిత్సకాదు. ఇలా మళ్లీ రాళ్లు ఏర్పడిన వారిలో దాదాపు సగం మందికి మళ్లీ శస్త్రచికిత్స అవసరమవుతుందని అల్లోపతి వైద్యం అంగీకరిస్తున్నది. లాపరోస్కోపిక్ ఆపరేషన్ విధానం అమల్లోకి వచ్చిన తరువాత శస్త్రచికిత్సతో మూత్రపిండాల్లోనుంచి రాళ్లను వెలికి తీయటం చాలా సులువైంది. అమెరికాలో ఈ విధానం కొత్తగా ప్రవేశపెట్టినప్పుడు ఈ ఆపరేషన్లు చాలా పెద్ద సంఖ్యలో చేశారు. ఈ ఆపరేషన్ విధానంతోకూడా అనేక క్లిష్ట సమస్యలు ఏర్పడటంతో ఇప్పుడు అంత పెద్ద సంఖ్యలో చేయటం లేదు. ఇవి ప్రపంచ స్థాయి గణాంకాలు.

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో నల్గొండ, ఖమ్మం, వరంగల్, కరీంనగర్, ఆదిలాబాద్, నిజామాబాద్, మెదక్ జిల్లాల్లో ఈ వ్యాధి చాలా ఎక్కువ శాతం మందిలో కనిపిస్తుంది. రోగులనుంచి అందిన సమాచారం ప్రకారం, ప్రజల్లో సగం మంది ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్న గ్రామాలు చాలా ఎక్కువ సంఖ్యలో ఈ జిల్లాల్లో ఉన్నాయి. ఈ జిల్లాల్లోని పిల్లల్లో కూడా ఈ వ్యాధి ఎక్కువ శాతంలో ఉండటం ప్రత్యేకంగా గమనించాల్సిన విషయం. ఈ జిల్లాల్లో రెండు సార్లు శస్త్రచికిత్సలు చేయించుకుని, రాళ్లను తీసివేయించుకున్న తరువాత కూడా మళ్లీ మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడినవాళ్లు అనేకమంది ఉన్నారు.

మూలికా వైద్యం ఈ వ్యాధికి సంబంధించిన నొప్పులకు, బాధలకు తాత్కాలిక ఉపశమనం కలుగజేయటమే కాక, రాళ్లు కరిగి మూత్రంలో కలిసి బైటికి రావటానికి, అలాంటి రాళ్లను మళ్లీ ఏర్పడకుండా చేయటానికి కూడా విజయవంతంగా చికిత్స చేస్తుంది.

పశ్చిమ దేశాల పట్టణ ప్రజలు పంచదార, పంచదార ఆధారిత తినుబండారాలు అధికంగా తీసుకోవటం వలన మూత్రపిండాలు వ్యాధిగ్రస్తమవటానికి ప్రధాన కారణమని అక్కడి మూలికావైద్యులు నమ్ముతున్నారు. ఈ తినుబండారాలను ఆపగానే తిరిగి మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యవంతమవుతున్నాయని, అలాగే ఆహారంలో ఉప్పు మోతాదు తగ్గించటం వలన కూడా మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యవంత మవుతున్నాయని ప్రపంచ స్థాయి మూలికావైద్యులు చెబుతున్నారు.

అయితే ఈ సిద్ధాంతం పైన ఉదహరించిన తెలంగాణా జిల్లా విషయంలో మాత్రం వాస్తవం కాదు. ఈ జిల్లాల్లోని ప్రజలు పంచదార కానీ, ఉప్పు కానీ మిగతా జిల్లాల్లోని ప్రజల కంటే ఎక్కువగా వాడుతున్నట్లు కనిపించదు. ఇవి తరచుగా వర్షాభావానికి, కరువు పరిస్థితులకు గురవుతున్న జిల్లాలు, పట్టణవాసులు తక్కువగా ఉన్న జిల్లాలు. పైగా ఈ వ్యాధి ఈ జిల్లాల్లో, పట్టణ వాసుల్లో కంటే పల్లె ప్రాంతాల ప్రజల్లో ఎక్కువగా ఉంది. ఈ విషయం మీద పరిశోధనలు చేసి మూలకారణాలను గుర్తించాల్సి ఉంది.

మళ్లీ రాళ్లు ఏర్పడకుండా చేయటానికి, అప్పుడప్పుడూ మామూలు ఆహార పదార్థాలుగా వాడుకోవటానికి కూడా, పశ్చిమ దేశాల మూలికల కంటే మంచి మూలికలే మనకు ఉన్నాయి. రాళ్లు కరిగిపోయి, మూత్రంతోపాటు జారిపడిపోవటానికి పట్టే కాలం రాళ్ల సైజునుబట్టి ఉంటుంది. సాధారణంగా రాళ్లు ఆరు నుండి తొమ్మిది వారాల్లో పూర్తిగా కరిగిపోతాయి.

ప్రపంచ, భారత ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని ఇతర జిల్లాల గణాంకాలతో పోల్చినా తెలంగాణా జిల్లాల్లో ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారి శాతం చాలా ఎక్కువగా ఉందని అర్థమవుతోంది. తాగుతున్న నీరు, తీసుకుంటున్న ఆహారం, పర్యావరణ కాలుష్యం, జీవనశైలి, ఆర్థిక పరిస్థితులు, వ్యవసాయంలో వాడుతున్న రసాయనిక ఎరువులు, పురుగుమందులు, మొదలైన వాటిలో ఏవి ఈ వ్యాధికి కారణాలవుతున్నాయో పరిశోధించి విశ్లేషించాల్సి ఉంది. వ్యాధి వచ్చిన తరువాత దానికి తాత్కాలిక ఉపశమన చికిత్స కంటే, శాశ్వతంగా నయం చేసే చికిత్సలకంటే, అసలు ఈ వ్యాధికి మూల కారణాలైన పరిస్థితులను గుర్తించి నిర్మూలించటం మంచిది.

పశ్చిమ దేశాల్లో ఈ వ్యాధికి మూలికావైద్యులు బెర్బరీస్, సోలిడాగో, రుబియా అనే మూలికలను వాడుతారు. భారతీయ మూలికల్లో కూడా రాళ్ళు కరిగించి, వాటిని మూత్రంతోపాటు బైటకు వచ్చేట్లు చేయడానికి అరడజనుకు పైగా శక్తివంతమైన మూలికలు ఉన్నాయి. పసుపు, మాను పసుపు, ముల్లంగి, చిన పల్లేరు, ఉలవలు వీటిలో ప్రధానమైనవి.

ప్రోస్టేట్ గ్రంథి పెరుగుదల సమస్యలు

మనం ప్రోస్టేట్ అని సాధారణంగా పిలిచే గ్రంథి వాస్తవానికి అసంఖ్యాకమైన చిన్న గ్రంథుల సమూహం. ఇది మూత్రాశయానికి దిగువన, దానికి అత్యంత సమీపంగానే మూత్రనాళానికి చుట్టుకుని ఉండే బాదం గింజంత గ్రంథి. మూత్రం, పురుషుడి రేతస్సు కూడా మూత్రనాళం గుండానూ, మర్మావయం గుండానూ బైటికి వస్తాయి.

దేహ వ్యవస్థలో ప్రోస్టేట్ గ్రంథి ప్రయోజనాలు యేమిటో, అది మన ఆరోగ్యవ్యవస్థకు ఎలా తోడ్పడుతుందో, దాని ప్రధానమైన ప్రక్రియ యేమిటో, శాస్త్రీయంగా మనకింకా తెలియదు. అయితే అది ఒక రకమైన ద్రవపదార్థాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుందని, దానిని స్ఖలానానికి ముందటి క్షణాలలో పురుషాంగం ద్వారా విడుదల చేస్తుందని, ఈ ద్రవం పురుష వీర్యంలోని స్పెరమ్‌ను సులభంగా స్త్రీ గర్భాశయంలోని అండాన్ని చేరుకునేట్లు చేస్తుందని భావిస్తున్నారు.

మిగతా అవయవాలలో లాగాకాకుండా, ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలోని పాత జీవకణాలు చనిపోయి, బహిష్కరించబడకముందే, వాటికన్న అధిక సంఖ్యలో కొత్త కణాలు ఉత్పత్తి కావటం, దాని పరిమాణం గణనీయంగా పెరగటం, ప్రోస్టేట్ గ్రంథి ప్రత్యేకత. ఇలా పాత జీవకణాలు చనిపోకముందే కొత్త జీవకణాలు సహజంగానూ, అపరిమితంగానూ ఎందుకు ఉత్పత్తి అవుతాయో, దేహ ఆరోగ్యవ్యవస్థ ప్రయోజనాలకు విరుద్ధంగా జరుగుతున్న ఈ ప్రక్రియ ప్రయోజనం వేరే యేమయినా ఉందేమో కూడా మనకింకా శాస్త్రీయంగా, స్పష్టంగా తెలియదు.

ప్రోస్టేట్ గ్రంథి ఇలా పరిమాణంలో పరిమితి మించి వృద్ధి అయినప్పుడు అది మూత్రనాళాన్ని చుట్టూరా లోపలికి నెట్టి, మూత్రం సాఫీగా, ధారాళంగా విడుదల కాకుండా ఆటంకం కలిగించుతుంది. ఫలితంగా మూత్రం విడుదల చేయాలనే ఇచ్ఛ కలిగినా, అందుకు వెళ్లినా, మూత్రం వెంటనే విసర్జించబడకపోవటం, ఒకవేళ ప్రారంభమైనా, చాలా సన్నని, బలహీనమైన, ధారగా నెమ్మదిగా బయటికి రావటం, మూత్రం పూర్తిగా విసర్జితం అయింది అనే భావన కలగకపోవటం, మూత్రం ఆగిఆగి చుక్కలు చుక్కలుగా బయటికి రావటం, మూత్రం చేయటానికి ఎక్కువ సేపు నిల్చుని మూత్రాన్ని ప్రయత్నపూర్వకంగా బయటికి నెట్టవలసిన అవసరం కలగటం, రాత్రిపూట తరచుగా మూత్ర విసర్జన చేయవలసి రావటం జరుగుతాయి. ఈ లక్షణాలు అన్నీ ప్రోస్టేట్ గ్రంథి పరిమితిని మించి పెరగటాన్ని సూచిస్తాయి.

అందువల్లనే దీనిని వ్యాధిగ్రస్థం కాని, విషపూరితం కాని, హానిరహితమైన ప్రోస్టేట్ పెరుగుదల అంటారు. యాభై సంవత్సరాల వయస్సు దాటిన పాశ్చాత్య పురుషుల్లో సగానికి సగం మంది ప్రోస్టేట్ గ్రంథి పెరుగుదల లక్షణాలతో బాధపడుతారు. ఇలా బాధపడే వారిలో సగంమంది మాత్రమే ఈ పెరుగుదలను గురించి వైద్యుల్ని సంప్రదించవలసినంత అవసరం ఏర్పడుతుంది.

ఇలాంటి పిరిస్థితి ఏర్పడినప్పుడు మూత్రాన్ని బయటికి నెట్టటానికి, మూత్రాశయం గట్టిగా ప్రయత్నించుతుంది. ఈ ప్రక్రియలో మూత్రాశయం గోడలు మందం కావటం,

నలభై అయిదు సంవత్సరాలు దాటిన ప్రతి పురుషుడిలోనూ ప్రోస్టేట్ గ్రంథి పరిమాణం ఎంతో కొంత పెరుగుతుంది. అయితే అత్యధిక శాతం పురుషుల్లో ఈ పెరుగుదల పరిమితిలోనే ఉండి, ఎలాంటి అసౌఖ్యతకూ, రుగ్మ తకూ దారి తీయదు.

కొంతమందిలోనే ఈ గ్రంథి పెరుగుదల గణనీయంగా ఉండి, మూత్రనాళ లోపలి వ్యాసాన్ని సంకుచితపరచి, మూత్ర ప్రసారానికి అడ్డుపడ టం, అసౌఖ్యాన్ని చికాకును కలిగించటం జరుగుతుంది. అయితే ఇలా పెరిగిన ప్రోస్టేట్ గ్రంథి బాక్టీరియా వల్లగానీ వైరస్ వల్లగానీ సాధారణంగా వ్యాధిగ్రస్థం కాదు.

గట్టిపడటం జరుగుతుంది. పర్యవసానంగా మూత్రసంచి క్రమంగా చిన్నది కావటం, మూత్రం మరింత తరచుగా విసర్జించవలసి రావటం జరుగుతుంది.

మూత్రంలో అనేక వ్యర్థ పదార్థాలు, విష పదార్థాలు, సూక్ష్మజీవులు కూడా ఉండవచ్చును గనుక మూత్రసంచిలో మూత్రం నిలుపుదల వల్ల మూత్రసంచి గోడలు చికాకు పడి, కంది, నొప్పులు, పోట్లు కలగవచ్చు. ఇందువల్ల మూత్రసంచి, మూత్ర పిండాలు కూడా వ్యాధిగ్రస్తమయి, రెంటిలోనూ రాళ్లు యేర్పడి వృద్ధికావచ్చు.

కారణాలు

యాభై సంవత్సరాలు పైబడిన పురుషులలో అనేక కారణాల వల్ల లైంగిక ప్రక్రియలో పాల్గొనడం తగ్గుతుందని, అందువల్ల టెస్టోస్టిరోన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తి తగ్గి ప్రోలాక్టిన్ వగైరా హార్మోన్ల ఉత్పత్తి పెరుగుతుందని, ఫలితంగా ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో డై హైడ్రోటెస్టోస్టిరోన్ అనబడే రసాయనపు సాంద్రత పెరుగుతుందని, దీనికి ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలోని జీవకణాలను కుప్పలు తెప్పలుగా పెంచగల గుణం ఉందని వైద్యశాస్త్రజ్ఞుల నమ్మకం.

లైంగిక ప్రక్రియలో తరచుగానూ, చురుకుగానూ పాల్గొనే వారిలోనూ, పోషక పదార్థాలు సమతూకంలో ఉన్న సమీకృతాహారం మితంగా తీసుకుని, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తూ బ్రీదింగ్ ఎక్సర్‌సైజస్ చేసేవారిలోనూ, ఈ సమస్య చాలా అరుదు అని రోగుల వ్యాధి చరిత్రలు తెలుపుతున్నాయి. ఏ వయసులోనైనా మూత్ర విసర్జనకు సంబంధించిన ఎలాంటి చిన్న సమస్యనూ కూడా నిర్లక్ష్యం చేయటం, దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యానికి, దీర్ఘాయుషుకు మంచిది కాదు.

ప్రోస్టేట్ గ్రంథి సూక్ష్మజీవుల వల్ల కూడా వ్యాధిగ్రస్తుమయి, వాచి, కంది, గడ్డలు కట్టి, చీముపట్టి, బాధలు, పోట్లు కలిగించవచ్చు. దీనిని ప్రోస్టటైటిస్ అంటారు. ఈ వ్యాధికి వయసుతో నిమిత్తం లేదు. అలాగే క్యాన్సర్ వ్యాధి ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో సంభవించి విషపూరిత కణాలు కుప్పలు తెప్పలుగా ఉత్పన్నం కావచ్చు. దీనికి, హానికరం కాని ప్రోస్టేట్ పెరుగుదలకు, ఏమీ సంబంధం లేదు. పాశ్చాత్య పురుషులలో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సరు చాలా విస్తారమైన వ్యాధి. పురుషులకు సంభవించే ఆరు రకాల మరణ కారక వ్యాధులలో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సరు కూడా ఒకటి. ప్రోస్టేట్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నవారు, తమ వ్యాధి ప్రోస్టటైటిస్‌గానీ, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కానీ కాదని నిర్ధారించుకోవడానికి వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం అవసరం.

అల్లోపతి చికిత్స

ఒకప్పుడు అల్లోపతి వైద్యంలో ప్రోస్టేట్ పెరుగుదలను జాగ్రత్తగా గమనికలో ఉంచుతూ, వ్యాధి లక్షణాలు భరించలేనంత బాధాకరంగా ఉన్నప్పుడు శస్త్రచికిత్స చేసి, మూత్రనాళం మీద వత్తిడి పెడుతున్న ప్రోస్టేట్ గ్రంథి భాగాన్ని తీసివేసేవారు. ప్రోస్టేట్ గ్రంథి అసంఖ్యాక చిన్న చిన్న గ్రంథుల సమూహం కనుక ఇలాంటి శస్త్రచికిత్స వల్ల ప్రోస్టేట్ గ్రంథి సహజ ప్రక్రియకు ఎలాంటి అడ్డంకి కలగదు. అయితే అప్పట్లో ఇలాంటి శస్త్ర చికిత్స వల్ల రక్తస్రావం జరిగి, మూత్రాశయానికి హాని కలిగి, లైంగిక ఇచ్ఛ మందగించి లేక పూర్తిగా నశించి ప్రమాదకర పరిస్థితులకు దారి తీసేది. ప్రోస్టేట్ గ్రంథి మరీ వ్యాధిగ్రస్థమయినప్పుడు పూర్తిగా తీసివేయటం ఇప్పటి కూడా ఉంది. ఈ

అయితే గత రెండు మూడు దశాబ్దాలుగా ప్రోస్టేట్ గ్రంథి పెరుగుదలతోనూ, పర్యవసాన బాధలతోనూ వ్యధపడేవారు సంఖ్యా పరంగా, పెరుగుతున్నారు. కనుక ఇది కేవలం వయసుకు సంబంధించిన సమస్య మాత్రమే కాదని, పర్యావరణం విష రసాయనా లతో కలుషితం కావటం వల్లనే ఇలా జరుగుతున్నదని ఒక వాదన ఉంది. మనం వ్యవసాయంలో క్రిమి కీటకాదులను, చీడపీడలను నిర్మూలించటానికి, పశుపోషణకు, ఆహార పానీయాదుల తయారీకి ఔషధాల తయారీకి అనేకమైన తీవ్రగుణాలున్న రసాయనాలు వాడుతున్నామని, వీటిలో చాలా రసాయనాలకు డైహైడ్రో టెస్టోరిన్‌ను పెంచే గుణాలు ఉన్నాయని పరిశోధనల విశ్లేషణల వల్ల తేలింది.

వ్యాధులను సమర్థవంతంగా నయం చేయటానికి ఔషధాలు లేకపోవటమే ప్రధాన కారణం. ఆ తర్వాత శస్త్రచికిత్స అవసరం లేని ఔషధాల చికిత్స అమల్లోకి రావటం అద్భుతమైన పురోభివృద్ధిగా భావించబడింది. ఈ క్రమంలో ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలోని కణాల అసాధారణ అధికోత్పత్తికి కారణమైన హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని నిరోధించే హిట్రిన్, ప్రోస్కార్‌లాంటి పేటెంటెడ్ ఔషధాలు మార్కెట్‌లోకి వచ్చాయి. ఈ రెండు ఔషధాల వాడకంలోనూ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉన్నాయని పరిశోధనలు తెలియజేశాయి. వీటి వల్ల 5 నుంచి 10 శాతం వరకూ పేషెంట్లలో తలనొప్పి, తల తిరగటం, నిస్త్రాణ, ముక్కులు బిగవేయటం జరగవచ్చు. అయిదు శాతం మంది రోగులు ఈ ఔషధాల వల్ల లైంగిక ఇచ్ఛ, లైంగిక ప్రక్రియలో సమర్థత తగ్గుతున్నాయని అభిప్రాయపడ్డారు. ఆపైన ఈ ఔషధాలు ప్రోస్టేట్ గ్రంథి మీద గణనీయమైన ప్రభావం చూపటానికి ఆరు మాసాల వరకు పట్టవచ్చునని స్పష్టమయింది. ప్రోస్టేట్ గ్రంథి మరీ పెద్దగా పెరిగితే తప్ప ఇలాంటి ఔషధాల వల్ల పెద్దగా ప్రయోజనం లేదని చికిత్సల ఫలితాలు స్పష్టం చేశాయి. అయితే ఈ మధ్య శస్త్రచికిత్సా విధానాలు పరికరాలు చాలా మెరుగుపడ్డాయి.

మూలికా వైద్యం

పరిమితి మించిన ప్రోస్టేట్ పెరుగుదలకు, బాధాకరమైన ప్రోస్టటైటిస్‌కు కూడా అనాదిగా సమర్థవంతమైన మూలికా చికిత్సలు ఉన్నాయి. అయితే ఈ వ్యాధి మీద భారతీయ వైద్య విధానాలు అంతగా దృష్టి కేంద్రీకరించినట్లుగా కనిపించదు. ప్రోస్టేట్ వ్యాధులను గురించి అమెరికను, ఆఫ్రికను తెగలలో సమర్థవంతమయిన మూలికలను గుర్తించి, చికిత్సా విధానాలు రూపొందించి వందలాది సంవత్సరాలుగా వాడుతున్నారు.

సాపాల్మిట్టో ప్రోస్టేట్ గ్రంథి పెరుగుదలకు, జీర్ణ వ్యవస్థ మూత్రవ్యవస్థలకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులకు వాడటం జరిగింది. ఈ మూలిక 1930 నుండి యూరపియన్ దేశాలు అన్ని రకాల మూత్ర వ్యవస్థాపరమైన, ప్రోస్టేట్ గ్రంథిపరమైన వ్యాధులకు వాడుతున్నారు. ఈ మూలిక బ్రిటిష్ రసాయన ఔషధాలకన్న సమర్థవంతంగా పని చేస్తుందని బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ ఫార్మకాలజీ, బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫార్మకాలజీ కూడా అభిప్రాయపడ్డాయి. ఈ వ్యాధులకు యూరపులో చైనీస్ జిన్సింగ్ మూలికను, తేనెటీగలు సేకరించిన పుప్పొడిని కూడా వాడటం ఉంది. అమెరికాలోని పర్వత మహాగొని అనే చెట్టు చిదుకు పుల్లలకు, ఆకులకు, బెరడుకు కూడా ప్రోస్టేట్ గ్రంథి పెరుగుదలను, బాక్టీరియతో వ్యాధిగ్రస్థమియిన ప్రోస్టేట్ గ్రంథిని, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సరును కూడా నయం చేయగల శక్తి ఉందని కనుగొనబడింది. ఈ మూలికలను అమెరికన్ రెడ్ ఇండియను తెగలు ఈ వ్యాధులకు అనాదిగా వాడుతున్నాయి. ఈ మూలికను ఆ తెగలు ఫ్లూ, ఆస్తమా, బ్రోంకైటిస్, ఎంఫిసీమా, వ్యాధులకు కూడా వాడుతున్నాయి. ఇవి కాక కూచ్‌గ్రాస్, ఎకినాసియా, హైడ్రెంజియా, బెర్బరీస్, బచ్చు, స్టింగింగ్ నెట్టిల్ అనే మూలికలను కూడా ప్రోస్టేట్ వ్యాధులకు విజయవంతంగా వాడి శస్త్రచికిత్సతో అవసరం లేకుండా చేస్తున్నారు. ప్రోస్టేట్ పెరుగుదలకు, మిగతా ప్రోస్టేట్ వ్యాధులకు, దేహ వ్యవస్థలోని మిగతా రుగ్మతలను గమనికలోనికి తీసుకుని ఔషధాలను, చికిత్సలను రూపొందించాలి. మూలికల పేర్లు తెలియగానే వైద్య నిపుణుడి సలహా లేకుండా స్వయంగా వైద్యం చేసుకోబోవటం శ్రేయస్కరం కాదు.

సాపాల్మిట్టో అనేది మధ్య అమెరికా దేశాలకు చెందిన తాడి చెట్టులాంటి చెట్టు. దీని గింజల పొడితో చేసిన క్యాప్సుల్స్ గానీ, ఆల్కహాలిక్ టింక్చర్ గాని, కషాయం గానీ పురుషుల సంతాన ఉత్పత్తి వ్యవస్థను పటిష్టం చేయటానికి, పురుషుల లైంగిక ఇచ్ఛను లైంగిక ప్రక్రియలో సమర్థతను పెంపు చేయటానికి, అమెరికను తెగలలో అనాదిగా వాడుతున్నారు.

ఫలితంగా ఈ మూలిక అమెరికాలో కూడా అత్యధిక ప్రాచుర్యంలోనూ, వాడకం లోనూ ఉన్న ఆరుమూలికల్లో ఒకటి. ఈ కోవకు చెందినదే పైజియమ్ ఆఫ్రికానమ్ అనే మూలికా ఔషధం కూడా. ఇది ఆఫ్రికా ఖండపు సతతహరిత చెట్టు. దీనికి ప్రోస్టేట్ గ్రంథి పెరుగుదలను, బాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌ను కూడా నయం చేయగల గుణాలు ఉన్నాయని యూరపియన్ మెడికల్ జర్నల్స్ నిస్సందిగ్ధంగా ప్రకటించాయి.

ఈ కోవకు చెందినదే పావ్ డి ఆర్కో అనే దక్షిణ అమెరికా చెట్టు ఆకు. దీనికి ఏ వ్యాధిజనితమైన నొప్పులను బాధలను అయినా నయం చేయగలదని పేరు ఉంది. ఎముకల వాపులు, నొప్పులు బ్రోంకైటిస్, పేగులలోనూ కడుపు లోనూ నొప్పి, వ్యాధిగ్రస్థ ప్రోస్టేట్‌కు కూడా ఈ ఔషధాన్ని అమెరికాలో విరివిగా వాడుతున్నారు.

ఆరోగ్యానికి రాజమార్గం : మంచి ఆహారం

జబ్బుచేస్తే కానీ మనకు ఆరోగ్యం గురించి గుర్తుకురాదు. సమతుల ఆహారం చక్కటి వ్యాయామం చేస్తే మరీ అత్యవసరమైతే తప్ప డాక్టరును సంప్రదించాల్సిన అవసరమే లేకుండా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవించే వీలుంది. ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు ఏం తినాలి? మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఎటువంటి మార్పులు చేసుకోవాలో ఇప్పుడు చూద్దాం.

వ్యాధులు వాటంతటఅవే అకారణంగా రావు. మశూచి, కలరా, ప్లేగు లాంటి తీవ్రమైన, ప్రమాదకరమైన వ్యాధులు కూడా తగినంత వ్యాధి నిరొధక శక్తి ఉన్నవారి జోలికి రావు. అలాంటి వ్యాధులు దావానలంలా వ్యాపించినప్పుడు కూడా నాలుగింట మూడు వంతులమందికి అవి సోకడం లేదని వైద్య చరిత్రకారులు చెబుతున్నారు. అందుకు ఆ మూడు వంతుల మందిలో రోగనిరోధక శక్తి చాలినంత ఉండడమే కారణం.

ఈ ఐదింటితోనే అనర్థం

వ్యాధి నిరోధక శక్తి గణనీయంగా క్షీణించడానికి అయిదు ప్రధాన కారణాలున్నాయి.

ఒకటి: ప్రధాన సూక్ష్మపోషక పదార్థాలు తగిన నిష్పత్తులలో అందకపోవడం

రెండు: దేహానికి తగినంత వ్యాయామం లభించకపోవటం,

మూడు: శ్వాస, వ్యాయామ ప్రాముఖ్యతను గుర్తించకపోవటం,

నాలుగు: మానసిక అలజళ్లను, ఒత్తిళ్లను, భయాలను తరిమేసి మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోలేకపోవటం

అయిదు: మద్యం, ధూమపానం, మాదక ద్రవ్యాల లాంటి ఉత్ప్రేరకాలు వాడటం.

అధిక కొలెస్ట్రాల్, అధిక రక్తప్రసరణ ఒత్తిడి, ధమనులు గారపట్టి పూడటం, గుండెపోటు, మధుమేహం, అర్థరైటిస్, ఎలర్జీ లాంటి తీవ్ర వ్యాధులకు కూడా ఇవే గణనీయమైన మూల కారణాలవుతున్నాయని అన్ని వైద్య విధానాల పరిశోధకులు అంగీకరిస్తున్నారు.

పోషక పదార్థాలు

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ఆహారపదార్థాలను ప్రధాన పోషక పదార్థాలు సూక్ష్మపోషక పదార్థాలని రెండు తరగతులుగా విభజిస్తారు. పిండిపదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, కొవ్వుపదార్థాలు ప్రధాన పోషకపదార్థాలు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఎంజైములు, అమినో ఆమ్లాలు సూక్ష్మపోషక పదార్థాలు. సూక్ష్మపోషక పదార్థాలలోని ప్రతి విభాగంలో మళ్లీ 15 నుంచి 20 రకాలున్నాయి. ప్రపంచం అంతటా ప్రజలు అనుదినం తీసుకునే ఆహారంలో సింహభాగం ప్రధాన పోషకపదార్థాలే. ఇందుకు కారణం ప్రధాన పోషక పదార్థలే మన దైనందిన కార్యకలాపాలకు కావలసిన బలాన్ని, శక్తిని ఇస్తాయి.

మన సంపూర్ణ ఆరోగ్య స్థాపనకు, రక్షణకు, కొనసాగింపుకు అన్ని రకాల సూక్ష్మపోషక పదార్థాలు అవసరమే. అయితే వాటిలో ప్రతిదీ మనకు చాలా తక్కువ

సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, చక్కని జీవనశైలి వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తాయి. సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి తారక మంత్రాలు కూడా అవే. వ్యాధులను నిరోధించటం వ్యాధులను నయం చేయటం కన్న తేలిక అని మూలికావైద్యం చెబుతుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంపొందించుకొని, సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సాధించేందుకు ఖర్చుతో కూడుకున్న ఫ్యాక్టరీ తయారిత ఆహార పదార్థాలు, టానిక్‌లు, అమీనో ఆమ్లాలు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఎంజైమ్‌లు అవసరం లేదు. అందరికీ తేలిగ్గా, చౌకగా లభించే ఆహార పదార్థాలతోనే సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యాన్ని సాధించుకోవచ్చు.

జిహ్వాచాపల్యంతో ఉప్పు, పంచదార, కొవ్వుపదార్థాల అధిక వాడకం కూడావ్యాధులకు మూల కారణాలవుతున్నాయి.

పరిమాణంలోనే అంటే మిల్లీగ్రాముల్లో మాత్రమే కావాలి. అమెరికాలో అనేకమంది పేరు ప్రతిష్టలు కలిగిన అల్లోపతి వైద్యులు, రసాయనిక ఎరువులు, పురుగుమందులు లేకుండా సేంద్రియ పద్ధతిలో పెంచిన సహజ ఆహార పదార్థాలను మాత్రమే ఉపయోగించారు. ఫలితంగా తీవ్రమైన వ్యాధుల నుంచి బయటపడి, పోషక విలువల మార్పులనే చికిత్సా పద్ధతులుగా రూపొందించి, రోగులకు కూడా ఆ తరహ సూచనలు ఇచ్చి గొప్ప విజయాలు సాధించారు.

పట్టి పిండి తింటే ఏం ఫలితం?

పిండి పదార్థాలు మనకు ప్రధానంగా బియం, గోధుమలు, మొక్కజొన్నలు, పచ్చజొన్నలు, రాగులు, సజ్జల నుంచి వస్తాయి. వీటిని ఫ్యాక్టరీలో ఆడించి శుభ్రం చేసే సమయంలో వాటిలోని జీవ సంబంధమైన ఖనిజాలు, విటమిన్లు, ఎంజైములు, సహజ నూనెలు, పీచు పదార్థాలు పూర్తిగా తీసివేయ బడతాయి. పట్టి పిప్పి లాంటి జీవరహితమైన తెల్లని పిండి మిగులుతుంది. కాబట్టి తవుడు తీయని బియ్యము, గోధుమలు మర పట్టించిన తరువాత జల్లించని పిండి మంచివి.

మాంసాహారంతో జాగ్రత్త సుమా

మాంసం, గుడ్లు, పప్పు ధాన్యాలలో మాంసకృత్తులు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పశ్చిమ దేశాలలో అధిక శాతం కొవ్వు మాంసపదార్థాల నుంచే వస్తుంది. మాంసాహార జంతువుల్లోనూ పక్షులలోనూ జీర్ణవాహిక చాలా కురచగా ఉండి, ఎంజైముల వల్ల త్వరగా జీర్ణమై, జీర్ణవాహికలో అది కుళ్ళటానికి అవకాశం లేకుండా త్వరగా విసర్జితం అవుతుంది.

మొలకలు తింటే మేలు

మాంసాహారాల్లో చర్మం, తీసివేసిన చికెన్, అన్ని రకాల చేపలు ఆరోగ్యానికి మంచివి. వీటిని రోస్టు చేసినా, బేక్ చేసినా వీటిలో ఉన్న కొవ్వు కారిపోతుంది. పప్పుధాన్యాలు మాంసాహారాలకు దీటైన ప్రత్యామ్నాయాలు. అయితే పప్పు గింజల్లో నిద్రాణమై ఉన్న జీర్ణపదార్థాలను రక్షించడానికి కొన్ని ఎంజైములుంటాయి. అవి మనం పప్పు గింజలను జీర్ణం చేసుకోవడం కష్టతరం చేస్తాయి. అదే పప్పు గింజలను నానబెట్టి అంగుళం, అంగుళంన్నర పొడవు మొలకలుగా తయారుచేసినప్పుడు, మొలకలు, గింజలలోని పోషక పదార్థాలన్నింటిని జీవించి వున్న జీవసంబంధ పోషక పదార్థాలుగా మార్చుతాయి. మొలకెత్తే ప్రక్రియలో గింజలలోని విటమిన్లు, ఎంజైములు, అమీనో ఆమ్లాలు తయారవుతాయి. వీటన్నింటినీ మనం త్వరగా, తేలిగ్గా, పూర్తిగా జీర్ణం చేసుకోగలం. మొలకలను మిక్సీలో వేసి రసం చేసి, గుడ్డలో వడకట్టి, తాగితే దానిలో ఉన్న పోషకపదార్థాలు పొట్టలో గుజ్జుగా తయారు చేయాల్సిన అవసరం లేకుండా రక్తప్రసరణ వ్యవస్థలో నేరుగా ప్రవేశిస్తుంది. దానిలోని ప్రధాన సూక్ష్మపోషక పదార్థాలు శరీరంలోని అన్ని జీవకణాలకు అంది, జీవప్రక్రియలో శక్తిగా మారతాయి.

మానవ జీర్ణవాహిక 30 నుంచి 34 అడుగుల పొడవుగా ఉండి ప్రధానంగాల్లో హారాలను జీర్ణించు కోవడానికి ఉద్దేశించబడింది. ఫలితంగా మాంసం అధికంగా తిన్నప్పుడు అది జీర్ణకోశంలో నెమ్మదిగా పయనించి అధిక కాలం నిలిచి, కుళ్లి, టాక్సిన్స్ ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. పశ్చిమ దేశాల్లో అత్యధిక శాతం జీర్ణకోశ వ్యాధులు అధిక మాంసాహారం వల్ల, పీచు పదార్థాలలోపం వల్ల వస్తున్నాయని పశ్చిమదేశాల్లో దాదాపు అందరూ మల బద్ధకంతో బాధపడుతున్నారని వైద్యనిపుణుల నిశ్చితాభిప్రాయం.

ఆరోగ్యానికి కామధేనువు : సోయాబీన్స్

అధిక కొలెస్టిరోల్, అధిక రక్త ప్రసరణ ఒత్తిడి, గుండె ధమనుల వ్యాధులు, మధుమేహం, శ్వాసకోశ సమస్యలు కోట్లాది మందిని పట్టి పీడిస్తున్నాయి. ప్రతి నలుగురిలో ముగ్గురు ఇటువంటి వ్యాధుల బారిన పడడానికి అసమగ్ర అపౌష్టిక, ఆహారం, వ్యాయామ లేమి, మానసిక ఒత్తిళ్లు, అందోళనలు మూలకారణాలని వైద్య పరిశోధనలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి.

పాలు, గుడ్లు

50 సంవత్సరాల క్రితం పాలను, గుడ్డును సంపూర్ణ ఆహారమని, సమగ్ర ఆహారమని నిర్వచించేవారు. వాటిలో మనిషి ఆరోగ్యానికి, శక్తికీ కావలసిన ప్రధాన పోషక పదార్థాలు, సూక్ష్మపోషక పదార్థాలు కూడా సరైన మోతాదులలోనూ, నిష్పత్తులలోనూ ఉన్నాయని ఒకప్పుడు పాఠ్యపుస్తకాలలో చదువుకునే వాళ్లం. కానీ గుడ్డులోని పచ్చసొన దాదాపు పూర్తిగా కొలెస్ట్రాల్ అని, పాలలోని వెన్న అంతా సంతృప్త కొవ్వు పదార్థమని, ఇవి రెండూ రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ శాతాన్ని పెంచడంతో పాటు గుండె ధమనులు గారపట్టటానికి, పూడిపోవటానికీ అధిక రక్త ప్రసరణ ఒత్తిడికీ మూలకారణాలు అవుతున్నాయని వైద్యశాస్త్ర పరిశోధనలు నిర్ధారించాయి. పాలను మరగ కాయడం వల్ల దానిలోని విటమిన్లు, ఎంజైములు దాదాపు పూర్తిగా నశిస్తాయని మూలికా వైద్యులు, ప్రకృతి వైద్యులు అనాదిగా చెబుతూనే ఉన్నారు. గేదె పాలకన్నా, ఆవుపాల కన్నా ఆరోగ్యకరమైన బలవర్ధకమైన ఔషధగుణాలు కలిగిన పాలను ఎవరికి వారు కుంటుంబ స్థాయిలోనే పట్టణాల్లోనైనా, పల్లె ప్రాంతాల్లోనైనా సోయాబీన్లతో తయారుచేసుకోవచ్చునంటే చాలా మంది ఆశ్చర్యపోతారు. సోయాబీన్ పాలు ఆవుపాల కన్నా, గేదెపాల కన్నా చాలా శ్రేష్ఠమైనవే కాక చాలా చౌక కూడా.

మాంసకృత్తులు పుష్కలం

ఒక కప్పు ఎండు సోయాబీన్లలో 240 గ్రాముల మాంసకృత్తులు లభిస్తాయి. అదే 240 గ్రాముల మాంసకృత్తులు లభించాలంటే 225 గ్రాముల మేకమాంసం, 180 గ్రాముల లివరు, 180 గ్రాముల చేపలు, 170 గ్రాముల జున్ను, 350 గ్రాముల కోడి మాసంగాని తినాలి. అంటే మాంసహారం కన్నా సోయాబీన్ చాలా శ్రేష్ఠం. పైగా చౌక.

వంటకాలు

సోయాబీన్ పాలతో, ఆవుపాలతో చేసుకునే వంటకాలన్నింటినీ, టీ, కాఫీ, పెరుగు, మజ్జిగ, పన్నీరు, మిల్క్‌షేక్స్, ఐస్‌క్రీమ్, స్వీట్లు, బిస్కట్లు, కేకుల వంటివి చేసుకోవచ్చు. సోయాబీన్ పాలు, అధికరక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్, మధుమేహం, కీళ్లనొప్పులు, ఆస్తమా, బ్రోంకైటిస్, సైనుసైటిస్ సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా ఈ పాలను నిస్సందేహంగా వాడవచ్చు.

మనకు సాధారణంగా పాల ఫ్యాక్టరీలు పంపిణీ చేసే హెూమోజినైజ్డ్ పాలతో పోలిస్తే సోయాబీన్ పాలు ఎంతో మెరుగు. ఈ పాలలో మన శక్తికీ, స్వస్థతకూ ఉపకరించే ఇనుము, ఫాస్పరస్, నియాసిన్, విటమిన్–సి ఎంతో అధిక శాతం లోనూ, మన రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థకు హానికలిగించే కొవ్వు చాలా తక్కువ శాతంలో ఉన్నాయి. మన పోషణకు, ఆరోగ్యానికి తప్పనిసరిగా అవసరమైన 14 అమినో ఆమ్లాలలో 10 సోయాబీన్ పాలలోనే మనకు కావలసిన మోతాదులో లభిస్తాయి.

సోయా పాల తయారీ

సోయాబీన్ పాలను రెండు విధాలుగా తయారు చేసుకోవచ్చు. గింజలను ఆరు నుంచి ఎనిమిది గంటలు నానబెట్టి, పొట్టుతీసి ఎండబెట్టి, ఆ పైన మెత్తని పొడి చేసి, నిలువ ఉంచుకుని అవసరమైనప్పుడు ఆ పొడిని నీళ్లలో కలుపుకుని, రెండు సార్లు మరగబెట్టి ఆ తరువాత పాలుగా వాడుకోవడం. అయితే, ఈ పాలు కొంచెం వాసనగానూ వగరుగానూ ఉంటాయి. కొంత ఘాటుగానూ ఉంటాయి. చైనా, కొరియా, జపాన్, తైవాన్, సింగపూర్ లాంటి దేశాలలో ఇలాంటి ప్రత్యేకమైన వాసన, రుచిని ఇష్టపడతారు. ఇది వారికి పుట్టుక నుంచి అలవాటైన పదార్థం. కానీ ఇలాంటి వాసన ఉన్న సోయా పాల పదార్థాలను పశ్చిమ దేశీయులు అంతగా ఇష్టపడటం లేదు. ఈ కారణంగా అమెరికాలోని ఇల్లినాయ్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు విస్తృతంగా పరిశోధనలు చేసి అందరూ ఇష్టపడే సోయాపాలను తయారు చేశారు. ఈ ప్రక్రియ చాలా సులభమైనది కూడా. అందరూ తేలికగా అనుసరించదగినది. పైగా పేటెంటు హక్కులు లేనిది.

కొత్త విధానం

ఒక కిలో సోయాబీన్లతో 8 లీటర్ల సోయా పాలు తయారవుతాయి. ఈ లెక్కన మీకు కావలసిన పాలకు సరిపోయే సోయాబీన్లు తీసుకోండి. తెల్లని సోయాబీన్ల కన్నా గోధుమ రంగు సోయాబీన్లను వినియోగిస్తే తయారు చేసిన పాలు నాణ్యంగానూ, రుచిగానూ ఉంటాయి. ముందుగా నాణ్యమైన సోయాబీన్లను తీసుకుని వాటిలో దుమ్మూ, ధూళీ, తాలూ, పగిలిన గింజలూ లేకుండా శుభ్రం చేయండి. మీరు తీసుకున్న సోయాబీన్లకు 5 రెట్ల పరిమాణంలో మంచినీళ్లు తీసుకుని వాటిని 8 గంటల పాటు నానబెట్టాలి. ఆ తరువాత ఒంచివేసి మంచినీళ్లతో సోయాబీన్సును మరో రెండు సార్లు శుభ్రం చేయాలి. నానబెట్టిన తరువాత పరిమాణంలో అవి రెట్టింపు అవుతాయి.

నానబెట్టిన బీన్సుకు మూడు రెట్లు పరిమాణంలో నీరు తీసుకుని బాగా మరగించాలి. అందులో కప్పు బీన్సుకు ఒక టీ స్పూను చొప్పున సోడా ఉప్పు కలపాలి. ఆ తరువాత మరుగుతున్న నీళ్లలోనే బీన్సును తటాలన వేసి అయిదు నిముషాలు నాననివ్వాలి. ఆ తరువాత నీటిని ఒంచివేసి బీన్సును మళ్లీ వేడినీటితో కడగాలి. మళ్లీ మరిగించిన నీటిలో నీటిలో సోడా ఉప్పు కలిపి అందులో బీన్సును వేసి మరో అయిదు నిమిషాలు నాననివ్వండి. మరోసారి వేడి నీటితో బీన్సును శుభ్రం చేయాలి.

పై విధంగా శుభ్రం చేసిన ఒక కప్పు బీన్సుకు నాలుగు లేక ఐదు కప్పుల మరుగుతున్న నీటిని కలపాలి. ఆపైన మిక్సీలో వేసి నాలుగు నిమిషాల పాటు అత్యధిక వేగంతో రుబ్బాలి. మిక్సీ పాత్ర పరిమాణాన్ని బట్టి, మీరు నానబెట్టిన బీన్సు మోతాదును బట్టి ఈ ప్రక్రియను నాలుగైదు సార్లు చేయవలసి రావచ్చు. ఇప్పుడు పల్చని గుడ్డను నాలుగైదు పొరలుగా వేసి సోయాగుజ్జును వడకట్టండి. వడకట్టిన తరువాత పాత్రలో మిగిలే ద్రవమే సోయా పాలు.

సోయాపాలను ప్రతి వ్యక్తీ రోజుకు ఒక లీటరు చొప్పున వాడితే, అపౌష్టిక ఆహారం వల్ల వచ్చే వ్యాధులన్నింటినీ నిరోధించ వచ్చు. ఆరోగ్యమూ, శక్తీ పెరగుతాయి. వైద్యులతోనూ, ఆసుపత్రుల తోనూ అవసరం 50 శాతం తగ్గుతుంది.

సోయాబీన్ పాలలో అనేక ఔషధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. సోయాబీను పాలు స్త్రీల నెలసరి సమస్యలను, స్త్రీల నెలసరి ముగింపు సమస్యలను, వక్షోజ క్యాన్సర్లను, స్త్రీ జననాంగ క్యాన్సర్లను నివారిస్తాయి.

గుజ్జులో పోషకాలు

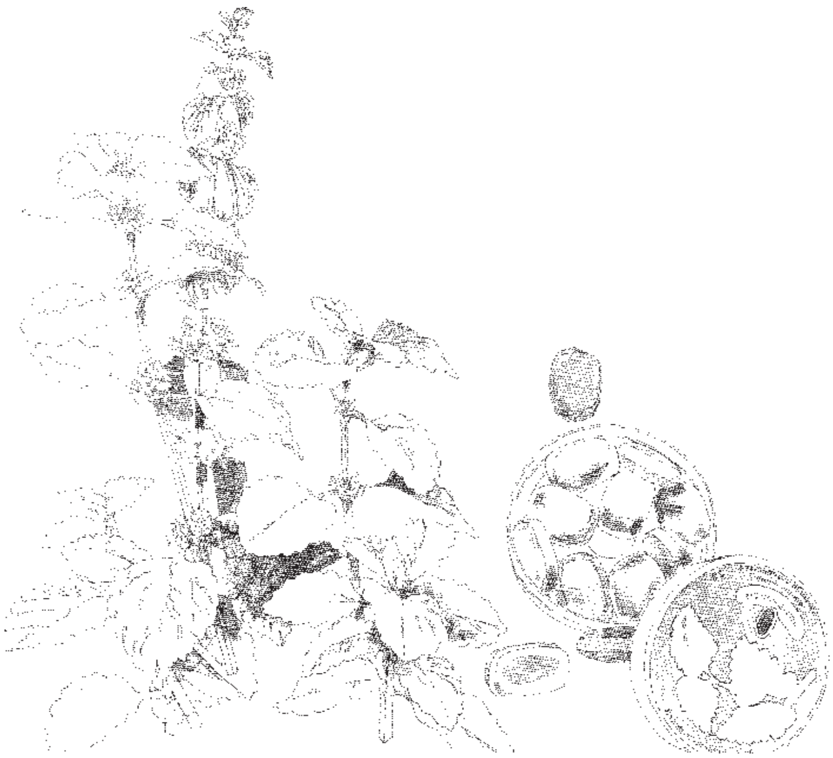
గుడ్డ మీద మిగిలిన గుజ్జు వ్యర్థ పదార్థం కాదు. అందులో శరీరానికి అవసరమైన ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ గుజ్జుతో వడలు, దోశలు, మురుకుల్లాంటివి చేసుకోవచ్చు.

తయారైన సోయాబీను పాలను రెట్టింపు పరిమాణంలో ఉన్న పాత్రలో పోసి, గరిటెతో తిప్పుతూ, 15 నిమిషాలు అధిక వేడితో కాచి, ఆ తరువాత మరో 7 నిమిషాలు సన్నని సెగలో వేడి చేయాలి. ఈ ప్రక్రియకు పాలు పొంగకుండా కాచే పాత్రను కూడా వాడవచ్చు.

పశువుల పాల ఉత్పత్తి , సేకరణలతో నిమిత్తం లేకుండా, ఎక్కువ పెట్టుబడులు లేకుండా ప్రతి గ్రామంలోనూ, పట్టణంలోనూ ఆరోగ్యాభివృద్ధికి సోయాపాల ఉత్పత్తి ఒక పరిశ్రమగా ఏర్పడాల్సిన అవసరం ఉంది.

ఔషధ గుణాలు పుష్కలం

సోయాబీన్ పాలను ప్రతిరోజూ శరీరానికంతటికీ పట్టించుకుని, 20 నిమిషాలు ఆరనిచ్చి, ఆ తరువాత స్నానం చేస్తే తెల్లబడతారనీ, చర్మంలో జీవకళ వస్తుందని పరిశోధనలు నిర్ధారించాయి. సోయాబీన్సులో ఉన్న లెసితిన్ అనే పదార్థం రక్తంలో ఉన్న కొలెస్టిరోల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుందని, గుండె ధమనుల్లోని గారను, పూడికను తొలగించగలదని డాక్టర్ లెస్టర్ మారిసన్ తన వైద్యచికిత్సా పరిశోధనల ద్వారా నిర్ధారించారు.



Marrubium vulgare (White Whorehound)

ఆహారమే ఆరోగ్యానికి మూలం



Gentiana Lutea (Gentian)

మన ప్రధాన పోషక పదార్థాలలో కొవ్వు ఒకటి. అవసరమైన దానికన్న అధిక మోతాదుల్లో కొవ్వును తీసుకున్నప్పుడు స్థూలకాయం, అధిక కొలెస్ట్రాల్, అధిక రక్త ప్రసరణ వత్తిడి, మధుమేహం, గుండెధమనుల వ్యాధులు వగైరా రావచ్చును. కొవ్వు మాంసంలోంచి, గుడ్లలోంచి మాత్రమే వస్తుందని చాలా మంది భావించుతారు. జంతుపాల సంబంధిత మీగడ, వెన్న, నెయ్యి, వంటనూనెలు, సలడ్‌ల మీద చల్లుకునే నూనెలు లాంటి వాటిలో అధిక శాతం కొవ్వు పదార్థమే. ఇవి కాక పిండి పదార్థాలను, మాంస కృత్తులను మోతాదుకు మించి తీసుకున్నప్పుడు దేహం వాటిని కొవ్వుగా మార్చి నిలువచేయటం జరుగుతుంది.

కొవ్వు

జంతు సంబంధమైన కొవ్వు పదార్థాలు సాధారణ ఉష్ణోగ్రతలలోనే గడ్డకడతాయి. వీటిని ఆంగ్లంలో 'సాచురేటెడ్ ఫాట్స్' అంటారు. వీటిలో కొలెస్ట్రాల్ శాతం అధికంగా ఉంటుంది. పాల సంబంధ మీగడ, వెన్న, నెయ్యి, మాంసంలోంచి వచ్చే తెల్లని కొవ్వు, గుడ్డులోని పసుపు పచ్చని సొన ఇలాంటివి. గింజల నూనెలలో కొబ్బరి నూనె, విప్ప నూనె, పామాయిలు ఇలాంటివి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యానికి, ముఖ్యంగా ధమనుల ఆరోగ్యానికి అత్యంత ప్రమాదకరమైనవి. ఆహారంలో వీటిని ఎంత తక్కువ వాడితే అంత మంచిది. ఫ్యాక్టరీ పద్ధతిలో అనేక సార్లు వేడిచేసి, అధిక వత్తిళ్లకు గురిచేసి తీసి ఆ తరువాత సోడియం హైడ్రాక్సైడ్‌తో, రసాయనిక ప్రక్రియలతో రిఫైన్ చేయబడిన నూనెలలో కొవ్వు భాగమే అధికంగా మిగులుతుంది. వీటిని కూడా ఎంత తక్కువ వాడితే అంత మంచిది.

ఆహారంలో కొవ్వు ఎంత శాతం ఉండాలనే విషయం మీద అల్లోపతి వైద్య పరిశోధకులలో ఏకాభిప్రాయంలేదు. అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ ఆహారంలో కొవ్వును 30 శాతం వరకూ అంగీకరిస్తుంది. నాథన్ ప్రిట్కిన్ ఆహారంలో కొవ్వు శాతాన్ని 7కు మించకుండా నియంత్రించి గుండె ధమనులలోని గారను పూడికను క్లియర్ చేయగలిగారు. ఎక్కువ శాతంమంది వైద్య పరిశోధకులు ఆహారంలో కొవ్వు 10 నుండి 15 శాతం వరకూ ఉండవచ్చునని చెబుతున్నారు.

విటమిన్లు

విటమిన్లు, ఖనిజాలు, అమినోయాసిడ్లు, ఎంజైములు మన సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి కావలసిన సూక్ష్మపోషక పదార్థాలు. మన ఆరోగ్యానికి అవసరమైన సూక్ష్మ రసాయనాలను కనుగొని, వాటిని విటమిన్లని 1911లో కాసిమిర్ ఫంకీ అనే పోలిష్ శాస్త్రవేత్త నామకరణం చేశారు. ఇప్పుడు మనకు తెలిసిన విటమిన్లు రెండు డజన్లకు పైగా ఉన్నాయి. ఇంకా కొత్తవాటిని కనుక్కొంటున్నారు. విటమిను ఎ,బి,సి,డి,ఇ, మనకు అత్యవసర విటమినులు. ఇప్పుడు మార్కెట్టులో ఉన్న కృత్రిమ రసాయన విటమిన్లను మన దేహ వ్యవస్థ అంతగా వినియోగించుకోలేదని, జీవసంబంధమైన విటమిన్లను మాత్రమే మన దేహం సమర్థవంతంగా వినియోగించుకోగలదని అందరూ

నువ్వుల నూనె, కుసుమనూనె, వేరుశనగనూనె, పొద్దు తిరుగుడు నూనె, సోయాబీను నూనె అత్యంత శ్రేష్టమైనవి. ఇవి పశ్చిమ దేశాల లోని ఆలీవ్ ఆయిలుతో సమాన మైనవి. వీటి గింజలను వేయించ కుండా, గానుగ ఆడి తీసి వడకట్ట బడిన నూనెలోనే ఖనిజాలు, విట మిన్లు, ఎంజైములు, అమినో యాసిడ్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి.

అంగీకరించుతున్నారు. కాయగూరల, ఆకుకూరల, పండ్ల పచ్చిరసాలలో విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిని దేహం చాలా తేలికగా ఒంటపట్టించుకుంటుంది. పండిన ఆహార పదార్థాలలో విటమిన్లు చాలా వరకు నశించుతాయి.

ఖనిజాలు

మన ఆరోగ్యానికి అవసరమైన 22 ఖనిజాల్లో 12 తప్పనిసరి అవసరాలని వైద్య శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. నిర్జీవ సంబంధ ఖనిజాలను మన దేహం అంతగా ఉపయోగించుకోలేదు. కూరగాయల, కూర ఆకుల, పండ్ల రసాలలోని ఖనిజాలను మాత్రమే మన దేహం తేలికగా ఉపయోగించుకోగలదు. ఉదాహరణకు పెరుగులోని, అల్ఫాల్ఫా ఆకులలోని సున్నాన్ని మనం తేలికగా జీర్ణించుకోగలం, సున్నపురాయి పొడిని, కాల్చిన గవ్వల పొడిని, నత్తగుల్లల పొడిని, జీర్ణించుకోలేము. మార్కెట్టులోని కాల్షియం టాబ్లెట్లు వీటితోనే చేస్తారు.

అమీనో యాసిడ్లు, ఎంజైములు

మనకింతవరకు తెలిసిన 19 అమీనో యాసిడ్లలో 12 తప్పనిసరిగా అవసరమయినవి. ఇవి మాంసకృత్తులకు సంబంధించిన పదార్థాలు. ఇవి కూడా వంట ప్రక్రియకు గురిచేయబడని కూరగాయల, కూర ఆకుల, పండ్ల రసాలలోనే బాగా లభించుతాయి. మనకు కావలసిన ఎంజైములు కూడా అంతే. మన దేహం, ముఖ్యంగా జీర్ణవాహిక, రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ వేలాదిగా ఎంజైములను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఇవి మాంసకృత్తులను పులవబెట్టగా వచ్చే అతి సున్నితమైన రసాయనాలు. ఇవి మన దేహం అనుదిన జీవరసాయన చర్యలను కొనసాగించుతాయి. కనుక మనకు ప్రధాన పోషక పదార్థలెంత అవసరమో సూక్ష్మపోషక పదార్థాలూ అంతే అవసరం. మనం అన్నము, రొట్టెలు, మాంసము, పప్పులు, పాల సంబంధిత పదార్థాలకు ఎంత ప్రాధాన్యత ఇస్తామో కూరగాయల, కూర ఆకుల,పండ్ల సలాడ్లకు, రసాలకు, కూరలకు అంతే ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా వయసు పెరిగినకొద్దీ సూక్ష్మపోషక పదార్థాల అవసరం పెరుగుతుంది. వయసు పెరిగిన కొద్దీ జీర్ణవ్యవస్థ, రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ, మూత్రవ్యవస్థ, మందకోడి కావటం ఇందుకు కారణం.

పండ్లు, ఆకులు

మనకు విరివిగా చౌకగా దొరికే అరటి పండులో ఆపిల్ పండులో కన్న అధికంగా అనేక సూక్ష్మపోషక పదార్థాలున్నాయని చాలా మందికి తెలియదు. జామ పండు, ఉసిరిపండు, పైనాపిల్, బొప్పాయి, పుచ్చకాయ, మొసంబి వగైరా రుతువును బట్టి వచ్చే పండ్లు కూడా మంచివే. అలాగే మనకు దొరికే మునగ ఆకు, అవిశెఆకు, తోటకూర, కొయ్యతోటకూర, చామఆకు, చకుర్మానిస్ ఆకు లాంటి వాటిలో మనకు అత్యవసరమయిన సూక్ష్మ పోషక పదార్థాలు క్లోరోఫిల్ గణనీయంగా ఉన్నాయి. వీటిని కూడా సలాడ్స్‌గానూ, రాసాలుగాను తీసుకుంటే మంచిది.



Juniperus Communis (Juniper)

మన జీవకణాల రక్షణకు, ఆరోగ్యానికి, పెంపుకు, జీర్ణవ్యవస్థ, రక్తప్రసరణ వ్యవస్థల పటిష్టతకు ఎంజైములు తప్పనిసరిగా అవసరం. సూక్ష్మపోషక పదార్థాలు, ప్రధాన పోషక పదార్థాలలాగా మనకు శక్తిని, సత్తాను ఇవ్వవు. దేహంలో వేడిని పుట్టించవు. అయితే మన జీర్ణవ్యవస్థ చేత జీర్ణించు కోబడిన ఆహార పదార్థాలను మన జీవకణాలు శక్తిగా మార్చటానికి వేడిని పుట్టించటానికి సూక్ష్మపోషక పదార్థాలు సహకరించుతాయి. ఆంగ్లంలో వీటిని కెటలిస్ట్స్ అంటారు.

హెర్పిస్‌కు మూలికా వైద్యం

మర్మావయవ హెర్పిస్ అంటి ఆత్మ విమర్శతోనూ, ఆవేదనతోనూ, కుంగిపోతున్న వ్యక్తిని ఎలా, ఎందుకు, ఎప్పుడు హెర్పిస్ అంటింది. అది తీవ్రమయిన అంటువ్యాధి అని తెలియదా? ఆ మాత్రం ప్రాథమిక జాగ్రత్తలు, రక్షణ చర్యలు కూడా మీరు తీసుకోలేదా? అని ప్రశ్నించడం విజ్ఞత కాదు. పేషంటుకు వెంటనే కావలసింది త్వరిత ఉపశమనం. దానివల్ల తనకు ఎలాంటి దుష్ఫలితాలూ ఉత్పన్నం కాకుండా సాధారణ జీవితం కొనసాగించుకునేట్లు చేసుకోగలగటం. అతనికి కావలసింది సానుభూతి, సహాయం, ఆత్మవిశ్వాస పునఃస్థాపక ప్రోత్సాహం.

హెర్పిస్ ప్రపంచ వ్యాప్త సమస్య. లైంగిక సంబంధాలలో స్వేచ్ఛ, అనుదినం అనుభవించే మానసిక వత్తిళ్లు పశ్చిమ దేశాలలో ఈ వ్యాధిని సర్వసాధారణం చేశాయి. పశ్చిమ దేశాలలో కూడా ఈ వ్యాధి అంటిన వారు వెంటనే వైద్యుణ్ణి సంప్రదించి నివారణ చర్యలు తీసుకోవటం అరుదు. వ్యాధి నీతిబాహ్య ప్రవర్తనను రుజువు చేస్తున్నదనే సిగ్గు ఇందుకు ప్రధాన కారణం.

అల్లోపతి వైద్యం

అల్లోపతి వైద్యంలో ఈ వ్యాధి లక్షణాలను నివారించటానికి ఎసిక్లోవిర్ అనే అత్యంత వ్యయభరితమైన ఔషధాన్ని వాడుతారు. దీనిని వ్యాధి తరచుగా తిరుగబెట్టే పేషంట్లకు రోజుకు మూడు నుంచి అయిదు పర్యాయాలు వాడుతారు. పై పూతగా దీనినే ప్రతి మూడు గంటలకూ ఒకసారి వాడటం ఉంది. ఈ ఔషధం హెర్పిస్ మళ్లీ మళ్లీ తిరగబెట్టటాన్ని నాలుగింట మూడు వంతులు తగ్గించగలదని ఔషధ తయారీ కంపెనీలు ప్రచారం చేస్తున్నాయి. కానీ వ్యాధి మళ్లీ ప్రేరితం కాకుండా శాశ్వతంగా అడ్డగించలేదు. ఈ కోవకు చెందిన ఔషధాల దీర్ఘకాలిక సంబంధిత దుష్ఫలితాల గురించి వైద్య లోకానికి ఇంకా అంతగా తెలియదు. గర్భవతులు కాబోతున్న స్త్రీలు కాని, గర్భవతులు అయిన స్త్రీలు దీనిని వాడకూడదు. హెర్పిస్ గాయాలు ఎంత తీవ్రమైనవి అయినా మత్తు మందులు వాడకూడదు. వాటిని వాడినందువల్ల హెర్పిస్ గాయాలు ఎండటం, మరింత కష్టతరమౌతుంది.

హెూమియో వైద్యం

స్టాఫెన్ అనే జర్మను హెూమియో ఔషధ తయారీ కంపెనీ హెర్పిస్ సింప్లెక్స్ అనే హెూమియో ఔషధం తరచుగా తిరుగబెట్టే హెర్పిస్ గాయాలను నయం చేయగలదని ప్రకటించింది. దీనివల్ల హెర్పిస్ గాయాలు నయం కాని పక్షంలో గాయాలలో స్టాఫ్‌స్ట్రెప్ అనే సూక్ష్మ జీవులు చేరినట్టని, అప్పుడు హెర్పిస్ సింప్లెక్స్ హెూమియో ఔషధానికి స్టాఫ్ స్ట్రేప్ అనే హెూమియో ఔషధం జతచేసి వాడాలని చెప్పబడుతోంది.

ఈ ఔషధాలు వాడినప్పుడు తాత్కాలికంగా వ్యాధి కొంతవరకు తీవ్రతరం కావచ్చునని, అది జరిగితే నరాల చివరి కొసలలో స్థావరం ఏర్పరుచుకున్న హెర్పిస్ అతి సూక్ష్మజీవులను ఏరి బహిష్కరించటం వల్ల అలా జరుగుతుందని, ఆ తరువాత వ్యాధి తీవ్రంగా తిరగబడటం జరుగదని, హెూమియో వైద్యులు చెబుతున్నారు.



Lavendula Angustifolia (Lavender)

పశ్చిమ దేశాల ప్రకృతి చికిత్సలలో దీనికి లైసిన్ అనే అమినో ఆమ్లపు వాడకం అత్యధిక ప్రాచుర్యంలో ఉంది. ఇది జీవకణాల ఉత్పత్తికి, అభివృద్ధికి అవసరం. ఈ అమినో ఆమ్లాన్ని రసాయనాలతో కృత్రిమంగా తయారు చేయటం ఇంతవరకు సాధ్యం కాలేదు. ఇది మాంసకృత్తులు అధికంగా ఉన్న కాలేయం, గుడ్లు, పాలు, పాలు ఆధారిత పదార్థాలలో అధికంగా లభించుతుంది. మానవ దేహ సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి అవసరమైన తొమ్మిది అత్యవసరం అమినో ఆమ్లాలలో లైసిన్ ఒకటి. లైసిన్ వ్యాధి లక్షణాలను సమర్థవంతంగానే తగ్గిస్తుంది. లైసిన్ ఎసిక్లోవిర్ కంటే చాలా మెరుగు. అయితే లైసిన్ కూడా వ్యాధిని పూర్తిగా నిరోధించలేదు. శాశ్వతంగా నయం చేయలేదు.

కాంప్లిమెడ్ అనే జర్మన్ హోమియో ఔషధ తయారీ కంపెనీ ఈ వ్యాధికి క్లినిస్కిన్ అనే హోమియో ఔషధాన్ని తయారు చేసింది. ఈ ఔషధం హెర్పిస్ గుల్లలు, గాయాలు ఏర్పడక ముందే ప్రతి పదిహేను నిముషాలకు ఒకసారి వాడితే అవి అసలు ఏర్పడవని, హెర్పిస్ గుల్లలూ, గాయాలూ ఏర్పడిన తరువాత వాడితే అవి త్వరగా నయం అవుతాయని అమెరికన్ ప్రత్యామ్నాయ వైద్యులు చెబుతున్నారు. దీనికి వారు అనేకమంది రోగుల వ్యాధి చరిత్రలను ఉటంకించారు. ఈ హోమియో ఔషధాలు యూరప్‌లోనూ, అమెరికాలోనూ విరివిగా లభించుతున్నాయి. వీటిని మన దేశానికి ఇంకా ఎవరూ దిగుమతి చేసుకోవటం కాని, చికిత్సాపరంగా వాడటం కాని, జరగటం లేదు. అయితే అమెరికాలో వీటిని వాడినవారి వ్యాధి చరిత్రలు ఇవి చాలా సమర్థవంతమైనవి అని, లైసిస్, జోవిరాక్స్ లాంటి ఔషధాల వల్ల ఉపశమనం పొందని పేషంట్లు వీటి వలన స్వస్థులవుతున్నారని, ఇవి హెర్పిస్‌ను నిద్రాణావస్థలనూ, నిష్క్రియాస్థితిలోనూ, ఉంచి సాధారణ జీవితం సాధ్యం చేస్తున్నాయని ధృవీకరంప బడింది.

చికిత్స పూర్తి అయిన తరువాత మానసిక వత్తిళ్ల వల్ల, అందోళనల వల్ల వ్యాధి మళ్లీ తిరుగబెట్టవచ్చును. మనశ్శాంతితో హాయిగా, చురుకుగా ఉండే వారిలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి బలంగా ఉండి, హెర్పిస్ అతి సూక్ష్మ జీవులను తామరతంపరగా పెరగకుండా చేస్తుందని ఔషధ ఉత్పత్తి దారుల ప్రచారం, వైద్యుల అభిప్రాయాలు కూడాను.

అమెరికన్ జానపద వైద్యాలు

అమెరికన్ జానపద చికిత్సలు స్వయంగా చేసుకుని హెర్పిస్ బాధనుండి విముక్తులయిన వారు నాలుగు విషయాలను నిస్సందేహంగా రుజువు చేశారు.

ఒకటి: హెర్పిస్ వ్యాధి ఉనికిని, శాస్త్రీయంగా హెర్పిస్ పెచ్చురిల్లినప్పుడు మాత్రమే గుర్తించగలము. హెర్పిస్ నిద్రాణావస్థలో ఉన్నప్పుడు అది సాధ్యం కాదు.

రెండు: హెర్పిస్ నిద్రాణావస్థలో ఉన్నప్పుడు అది హానికరం కాదు. ఒకరినుండి మరొకరికి అంటదు.

మూడు: సూక్ష్మపోషక పదార్థాలయిన విటమిను ఇ, విటమిను ఇ మిళిత నూనె, విటమిను సి, జింకు, లాక్టోబాసిల్లస్ ఎసిడోఫిలస్, తీయటి పెరుగు, స్వచ్ఛమైన తేనె మర్మావయవ హెర్పిస్‌ను నిరవధికంగా నిద్రాణావస్థలో ఉంచగలవు.

నాలుగు: హెర్పిస్‌ను నిరవధికంగా నిద్రాణావస్థలో ఉంచటానికి పైన ఉదహరించిన ద్రవ్యాలు అన్నీ అందరూ అనుదినం వాడనవసరం లేదు.

విటమిను ఇ ఒక్కదానిని లోపలికి వాడిన వారు, విటమిను ఇ ని లోపలికి, విటమిను ఇ మిళిత నూనెను పైపూతగా వాడిన వారు, విటమిను ఇ, విటమిను సి,లను లోపలికి వాడినవారు, జింకు ఖనిజాన్ని ఒక్కదానినే లోపలికి వాడినవారు, ఎసిడోఫిలస్ బిళ్లలను లోపలికి, పెరుగును, స్వచ్ఛమైన తేనెను పైపూతలుగా వాడినవారు. హెర్పిస్ వ్యాధిని నిరవధికంగా నిద్రాణావస్థలో ఉంచగలిగారు.

మన వద్ద ఉన్న, మనకు తేలికగా లభించే పదార్థాలను వైద్యుడితో సంప్రదింపు అవసరం లేకుండా, ఇతర రోగుల అనుభవాలను బట్టి, ఔషధాలుగా వాడే స్వయం వైద్యాన్ని అమెరికాలో జానపద వైద్యం అంటున్నారు. ఇలా వాడబడే ద్రవ్యాలు విటమిన్లు, ఖనిజాలు, అమినో ఆమ్లాలు, ఎంజైములు, సైడర్ వెనిగర్, తేనె, పెరుగు, పీచు పదార్థాలు వగైరా కావచ్చును. ఇలాంటి పదార్థాలలో ఔషధ తయారీ కంపెనీలకు, అల్లోపతి వైద్యులకు ఇతర వైద్య విధానాలకు కూడా తెలియని అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలున్నాయని అమెరికన్, యూరోపియన్ జానపద వైద్యాలు నిర్ద్వంద్వంగా ధృవీకరించాయి.

మూలికా వైద్యం కూడా అమెరికన్ జానపద వైద్యాల్లాగే హెర్పిస్ చాలా నిద్రాణమై ఉంటుందని అది నిద్రావస్థలో ఉన్నప్పుడు హాని ఏమీ చేయదని, అది పెచ్చురిల్లినప్పుడు మాత్రమే అంటు వ్యాధి అవుతుందని భావించుతుంది. మిగతా అనేక వ్యాధుల మాదిరిగా మానసిక వత్తిళ్లు, ఆందోళనలు, భయాలు, సూక్ష్మ పోషక పదార్థాల లోపాలు హెర్పిస్‌ను కూడా ప్రేరేపించుతాయి. వీటికి మూలికా సంబంధిత ఔషధాలు బలవర్ధకాలు ఉన్నాయి.

ప్రభావవంతమైన ప్రత్యామ్నాయాలు

అల్లోపతి వైద్యం శాశ్వతంగా నయం చేయలేని ఎసిడిటీ, గ్యాస్‌లాంటి జీర్ణ వాహిక, వ్యాధులకు, ఆస్తమా, సైనుసైటిస్‌లాంటి శ్వాస వ్యవస్థ వ్యాధులకు, మూత్రపిండాలు, మూత్రసంచిలో రాళ్ల లాంటి మూత్ర వ్యవస్థ వ్యాధులకు, ఎగ్జిమా, తామర, ఎలర్జీ, సోరియాసిస్ లాంటి చర్మ వ్యాధులకు నిశ్చితమైన, శాశ్వతంగా నయం చేయగలిగిన మూలికా ఔషధాలు ఉన్నాయి. వీటన్నింటికీ మూల కారణాలయిన మానసిక వత్తిళ్ళు, అసమతూకపు పోషక పదార్థాలను సరిచేయటానికి ఔషధాలు బలవర్ధకాలు కూడా ఉన్నాయి. అయినప్పుడు మర్మావయవ హెర్పిస్‌కు అల్లోపతి వైద్యంలో కన్నా జానపద వైద్యాలలోనూ, మూలికా వైద్యంలోనూ సమర్థవంతమైన ఔషధాలు చికిత్సలు ఉండటంలో ఆశ్చర్యంలేదు.

హెర్పిస్‌కు పశ్చిమ మూలికలు

ప్రపంచ జనాభాలో 20 శాతం వరకూ మర్మావయవ హెర్పిస్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారని పశ్చిమ దేశాల అంచనాలున్నాయి. పశ్చిమ దేశాల మూలికా వైద్యులు దీనికి మెలిస్సా అఫిసినాలిస్, మేలలూకా ఆల్టర్నిఫోంలియా, అగాతోఫిల్లమ్ ఆరోమాటికా, ఎవెండ్యు అంగుస్టిఫోలియా, ఎస్ట్రాగలస్ మెంబ్రేనియస్, క్లారీసేజ్, ఆలివ్ మూలికలు లోనికి తీసుకోవటానికి, పై పూతలుగా కూడా వాడుతారు. ఇవన్నీ శీతల ప్రాంతాలలోనూ, సమశీతల ప్రాంతాలలోనూ పెరిగే మూలికలు. వీటికి తెలుగు పేర్లు లేవు. ఇవి మన దేశంలో కూడా వాతవరణం చల్లగా ఉండే ప్రదేశాలలో, హిమాలయ పర్వతపాద ప్రాంతాలలో పెరుగుతాయి. వీటితో పెచ్చరిల్లిన హెర్పిస్‌ను మాన్పవచ్చునని, దానిని ఎల్లప్పుడూ నిద్రావస్థలో ఉంచి హానికరం కాకుండా చేయవచ్చునని పశ్చిమ దేశాల మూలికా వైద్యులు చెబుతున్నారు.



Melissa Officinalis (Lemon Balm)

భారతీయ మూలికలు

ఇవి కాక హైపరికమ్ హుకిరేరియం, హైపేరికం మైసూరెన్స్, మేడి, మామిడి, మైసూరెన్స్ హెర్పిస్ మీద అత్యంత ప్రభావవంతంగా పని చేస్తున్నాయని చెబుతున్నారు. వీటి మీద పెద్ద ఎత్తున చికిత్సా ప్రయోగాలు జరుగవలసి ఉంది.

హెర్పిస్‌ను నివారించటానికి, నయం చేయటానికి ఇతర దేశాలలో కన్న మన దేశంలోనే మూలికలు ఎక్కువ సంఖ్యలో ప్రభావవంత మైనవి ఉన్నాయి. భారతీయ మూలికలలో అలోవీర, పసుపు, నేలవేము మూలికల్లో పశ్చిమ దేశాల మూలికావైద్యులు కూడా వాడుతున్నారు. ఇవికాక ఫిరంగి చెక్క, ఇండియను ఫిరంగి చెక్క, మిరియాలు, పాలసుగంధి, బర్రె సుగంధి, జామ, కానుగ, మేడి, మామిడి, మూలికలు హెర్పిస్ మీద సమర్థవంతంగా పని చేస్తున్నట్లు చికిత్సా ప్రయోగాల్లో గమనించాము.

స్త్రీలలో నెలసరి సమస్యలు

మీరు అల్లోపతి ఔషధాలు వాడుతారా? ఆయుర్వేదమూ మూలికా వైద్యమూ ఒకటేనా? మీ ఔషధాల వాడకం వల్ల సంబంధిత దుష్ఫలితాలు ఉంటాయా? మీరు కూడా మళ్లీ వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు చేయించుతారా? మీతో వైద్యం చేయించుకుంటే ఆసుపత్రిలో ఉండవలసి వస్తుందా? ఆసుపత్రిలో ఉండవలసి వస్తే ఎన్ని రోజులు ఉండాలి? మీరు సిఫారసు చేసే ఔషధాలు ఇంటి దగ్గరనే ఉండి వాడుకొన వచ్చునా? మీ ఔషధాలతోనూ, చికిత్సలతోనూ, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు నిజంగా శాశ్వతంగా నయం అవుతాయా? ఈ వ్యాధిని శాశ్వతంగా నయం చేయటానికి ఎంత ఖర్చువుతుంది? ఇవి ఈ మధ్య సాధారణంగా పేషంట్లు అడుగుతున్న ప్రశ్నలు.

భయాందోళనలు

ఈ ప్రశ్నలు ఔషధాలను గురించి, చికిత్సలను గురించి, వ్యాధులను నయం చేయటంలో వాటి సామర్థ్యాన్ని గురించి, రసాయన ఔషధాల వాడుక సంబంధిత దుష్ఫలితాలను గురించి, చికిత్సలకు అవుతున్న ఖర్చులను గురించి ప్రజలలో వ్యాపించుతున్న భయాందోళనలకు సూచికలు. ఇలాంటి ప్రశ్నలు అన్ని వైద్య విధానాలలోని వైద్యులకూ హెచ్చరికలే.

వ్యాధి లక్షణాల మీదే గురి

అప్పటికి అమెరికాలో ఇంకా అల్లోపతి వైద్యం రెక్కలు తొడగలేదు. అల్లోపతి రసాయన ఔషధాల ఉత్పత్తి కంపెనీలు అప్పటికి ఇంకా శైశవ (బాల్య) దశలోనే ఉన్నాయి. భవిష్యత్తులో అవి అత్యంత లాభదాయకం కాబోతున్నాయని గ్రహించిన కార్నీగీ ఫౌండేషన్, రాకిఫెల్లర్ ఫౌండేషన్ ఔషధ తయారీ కంపెనీలలో భారీ పెట్టు బడులు పెట్టటమే కాకుండా, సంపూర్ణ వైద్యం కాకుండా, ఔషధాలూ, చికిత్సలూ వ్యాధి లక్షణాల మీదనే గురిపెట్టబడాలని అమెరికన్ మెడికల్ అసోసియేషన్‌తో రిపోర్టు తయారు చేయించినాయి. అంతే కాకుండా అదే సరి అయిన వైద్య విధానమని అంగీకరించి, వైద్యవిద్యను దానికి అనువుగా తీర్చిదిద్దటానికి సిద్ధపడిన వైద్య కళాశాలలకు, విశ్వ విద్యాలయాలకు రాకి ఫెల్లర్ ఫౌండేషన్ కార్నీగి ఫౌండేషన్ రెండు చేతులా ఆర్థిక సహాయాన్ని అందజేశాయి. తాము పెట్టుబడి పెట్టిన రసాయన ఔషధ తయారీ కంపెనీలు భారీ ఎత్తున ఔషధాలు తయారు చేయడం ప్రారంభించాయి. వాటి రాజకీయ ప్రాబల్యం ఔషధాల ఉత్పత్తి మీద, వాటి విక్రయాల మీద, పేటెంట్ల ఉక్కు చట్రాన్ని గట్టిగా బిగించాయి. ఇప్పుడది ప్రపంచంలోని పట్టణ ప్రాంతాలన్నిటా విస్తరించింది.

లాభాలే ధ్యేయం

లాభాలే పెట్టుబడుల ప్రధాన ధ్యేయం గనుక, లాభదాయకమైన ఔషధాల ఉత్పత్తి మీద, వ్యాధి నిర్ధారణ పరికరాల మీద, శస్త్ర చికిత్సల మీద దృష్టి కేంద్రీకృతమైంది. పెట్టుబడులకు తగిన లాభాలు తీయలేని పక్షంలో అత్యధిక శాతం ప్రజలను బాధించుతున్న సామాన్య రుగ్మతలకు పెటెంటెడ్ ఔషధాలు లేని పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఆస్తమా, సైనుసైటిస్, రినైటిస్, ఎలర్జీ హేఫీవర్, మైగ్రెయిన్, ఎగ్జిమా, సోరియాసిస్ మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, కీళ్ల వ్యాధులు ఇలాంటివి.

పేటెంట్లు లేని గట్టి ఔషధాలు

వీటికి లాభాదాయంకం కాగల జీవితం పొడవునా వాడవలసిన ఔషధాలు కోకొల్లలుగా మార్కెట్లో ఉన్నాయి. ఇతర వైద్య విధానాలలోనూ, మూలికలలోనూ



Levisticum Officinale (Lovage)

ఔషధం మీద, వైద్యం మీద, వైద్యుడి మీద పేషంటుకు సందేహాలున్నా నమ్మకం సన్నగిల్లినా చికిత్స విజయవంతం కాదని నోబెల్ బహుమతి గ్రహీత వైద్యులే చెబు తున్నారు. పేషంటుకు ఆహారంలోని పోషక విలువలను, సాధారణ ఆరోగ్య నేపథ్యాన్ని, వ్యాధి నిరోధక శక్తి స్థాయిని, వ్యాధుల మూల కారణాలను గురించి లోతుగా మదింపు చేయకుండా, అంగ వ్యవస్థల సాధారణ ప్రక్రియలలో జోక్యం కలిగించుకుని వ్యాధి లక్షణాలను అణచటం మీద చికిత్సను గురిపెట్టటం, 1910లో అమెరికాలో ప్రారంభమయింది.

వీటికి శాశ్వతపరిష్కారాలు ఉన్నా, వాటిని పేటెంటు చేయటం సాధ్యం కాదు కనుక బహుళ జాతి రసాయన ఔషధాల తయారీ కంపెనీలు వాటిని గురించి ప్రచారం చేయ్యవు. ప్రాచుర్యంలోకి తీసుకురావు.

ఫలితంగా నయం చేయగలిగిన, నయం కాగల అనేక సామాన్య దీర్ఘకాలిక రుగ్మతలకు కూడా పేషంట్సు రసాయన ఔషధ తయారీ కంపెనీలు ఉత్పత్తి చేస్తున్న, తాత్కాలిక ఉపశమన ఔషధాల మీదనే ఆధారపడుతున్న పరిస్థితి ఇప్పుడుంది. ఇలాంటి పరిస్థితే , 20వ శతాబ్దపు 8వ దశకంలోనే యూరోపియన్- అమెరికన్ ప్రజలను ప్రత్యామ్నాయ వైద్యవిధానాల వైపు, ముఖ్యంగా జానపద వైద్యాల వైపు, మూలికా వైద్యాలవైపు మళ్లించింది.

స్త్రీల నెలసరి సమస్యలు

నెలసరి అతి త్వరగా రావటం, ఆలస్యంగా రావటం, అతి అలస్యంగా రావటం, నెలసరి రావటం అసలు ఆగిపోవటం, రక్తస్రావం ఎక్కువ రోజులు జరగటం, రక్తస్రావం అత్యధికంగా జరగటం, ఎరుపు-తెలుపు రక్తస్రావాలు జరగటం, పేగులు ముడుతలు పడి బిగిసినట్లుండటం, కాళ్లు, చేతులు, వీపు, వెన్ను నొప్పులు పెట్టటం, నిస్సత్తువ, నిస్త్రాణ, అప్పుడప్పుడూ స్పృహ కోల్పోవటం, తన మీద తనకు చుట్టూ ఉన్నవారి మీద, చిరాకూ కోపం రావటం, ఇంటిలోనూ ఆఫీసులోనూ కూడా పని చేయలేకపోవటం ఇలాంటి సమస్యలు. వాస్తవానికి వీటి సంగ్రహ పట్టిక ఇంతవరకు ఏ వైద్యశాస్త్రవేత్త తయారు చేయలేదు. ఈ సమస్యలు ఒకొక స్త్రీలో ఒకోరకంగా ఉంటాయని అందరూ ఒప్పుకుంటున్నారు.

అల్లోపతి వైద్యాలు

అల్లోపతి వైదులు ఈ సమస్యలకు సాధారణంగా కండరాలు రిలాక్స్ అవ్వటానికి, నొప్పులు తెలియకుండా ఉండాటానికి, మూత్రం జారీ కావటానికి ఔషధాలు ఇస్తారు. గర్భసంచిని శుభ్రం చేస్తారు. ఎఈస్ట్రోజిన్ హార్మోను ఇస్తారు. గర్భసంచిని తీసివేయించుకుంటే ఈ సమస్య మరెప్పుడూ తలెత్తదు అని సలహా ఇవ్వటం, తరచుగా గర్భసంచిని, అండాశయాలను కూడా తీసివేయటం, ఆ తరువాత అనేక దుష్ఫలితాలు సంభవించడం కూడా చాలామంది అనుభవం.

చాలామంది నెలసరి సమస్యలకు పై చికిత్సలు ఏవీ సంతృప్తికరంగా పని చేయటంలేదు. ఫలితంగా జానపద వైద్యాల వైపు, పత్రికలలోని వ్యాసాల సలహావైపు మొగ్గుచూపటం అమెరికాలో గత 20 సంవత్సరాలుగా జరుగుతున్నది. జానపద వైద్యాలు ఔషధాలను కాకుండా, సూక్ష్మపోషక పదార్థాలయిన విటమిన్లను, ఖనిజాలను వాడి నెలసరి సమస్యలను విజయవంతంగా నయం చేస్తున్నాయి.

అమెరికన్ జానపద వైద్యాలు

ఈ క్రింది పదార్థాలను అమెరికాలో అనేకమంది స్త్రీలు వాడి తమ సమస్యలను నయం చేసుకుని అవి మళ్లీ ఉత్పన్నం కాకుండా చేసుకున్నారు. బ్రూవర్స్ ఈస్ట్, విటమిన్ బి-6,విటమిన్ బి-కాంప్లెక్స్, హైపొటెన్సీ విటమిను బి-కాంప్లెక్స్ , సున్నము-మెగ్నీషియం టాబ్లెట్సు, ఆల్ఫాల్ఫా టాబ్లెట్లు, ఎముకల పొడి టాబ్లెట్సు, విటమిన్-ఇ, జింకు ఇనుము మిశ్రమం, విటమిను-ఎ, సిట్రస్ బయోఫ్లేవనాయిడ్స్ వీటిలో ప్రధానమైనవి. పేషేంట్లు వీటిని మిగతా దేహ పరిస్థితులతో సంబంధం లేకుండా వాడినా నెలసరి సమస్యలు నయం కావటాన్ని బట్టి సూక్ష్మపోషక పదార్థాల లోపమే నెలసరి సమస్యలకు ప్రధాన కారణమని మనం భావించవచ్చును.



Origanum Marjoram (Marjoram)
(మరువం)

స్త్రీలకు నెలసరి సమస్యలు అత్యంత బాధాకరమైనవి. అధిక శాతం స్త్రీలకు సంభవించేవి కూడాను. ఇవి పురుషులకు తేలికగా అర్థం అయ్యేవి కావు. వాస్తవానికి వీటికి మూలకారణాలను గురించి, సమర్థమైన ఔషధాల గురించి, చికిత్సలను గురించి వైద్యులు కూడా చాలా తేలికగా తీసుకుంటున్నట్లు, వీటిని ప్రధానంగా ఊహాజనితమైన సమస్యలుగా భావించటమూ, శాశ్వత పరిష్కారంగా హిస్టరెక్టమీ సిఫారసు (గర్భసంచి తీసివేయటం) చేయటమూ కూడా ఉంది. వాస్తవానికి ఇవి చాలా తీవ్రమయిన సమస్యలు. నిజమైన సమస్యలు.

నెలసరి ముగింపు సమస్యలకు మూలికా వైద్యం

స్త్రీ బాధ్యతలు

మానవ మనుగడలోనూ అభివృద్ధిలోనూ స్త్రీ నిర్వహించే పాత్ర వెలకట్టలేనిది. స్త్రీకి వివాహం అయినప్పటి నుండి దాదాపు నెలసరి ముగింపువరకు పిల్లలను కనటం, పెంచటం, వాళ్లను పెద్దవాళ్లను చేస్తూ వాళ్లకు సాంఘిక మర్యాదలూ వ్యక్తిగత నైతిక విలువలు నేర్పటం, వారి భవిష్యత్తు కోసం తను భౌతికంగానూ, సాంఘికంగానూ, ఆర్థికంగానూ, కూడా త్యాగాలు చేయటం జరిగుతుంది. విద్యాధికులయి ఉద్యోగాలలోనూ వృత్తులలోనూ పని చేసే మహిళలకు కుటుంబ బాధ్యతలు, ఉద్యోగ బాధ్యతలు కలిపి ఊపిరి సలుపని, విరామం లేని, రెండు నిండు ఉద్యోగాల జీవితం అవుతుంది.

పిల్లల పెళ్లిళ్లు అయిన తరువాత, వాళ్ల ఉద్యోగ వ్యాపారాల దారిన వాళ్లు పోయిన తరువాతనే, స్త్రీకి మొదటి సారిగా కొంత విశ్రాంతి లభించుతుంది. ఇది తన భర్తతో ఆనందంగానూ, సంతోషంగానూ గడపవలసిన సమయం. గతంలో తను చేయాలని కాంక్షించి, కుటుంబ బాధ్యతల వల్ల చేయలేకపోయిన పనులను చేయటానికి వీలయిన సమయం ఇది. ఇలాంటి సమయంలో నెలసరి ముగింపు దాని పర్యవసాన సమస్యలు, వేసవి వడగాలులు, శీతాకాలపు ఈదురు గాలులూ, పిడుగుపాతాలు, మానసిక అలజళ్లు, అనేక రకాల రుగ్మతలు ఒక్కసారిగా సంభవించి దేహన్ని అతలాకుతలం చేస్తాయి.

నెలసరి ముగింపు సమస్యలు

నెలసరి ముగింపుతో సంతానోత్పత్తి అంగవ్యవస్థలో మార్పు రావటం, హార్మోనుల ఉత్పత్తి క్షీణించటం, కొందరి విషయంలో అది పూర్తిగా నిలిచిపోవటం, చర్మంలోని ఎరుపు, మెరుపు, కళ, తప్పటం ప్రారంభం అవుతాయి. లైంగిక ఇచ్ఛ తగ్గటం, లైంగిక ప్రక్రియలో యోనిలో జారుడు ద్రవాలు స్రవించక పోవటం, యోని ఎండిపోయినట్లుగా ఉండటం, మానసిక కుంగుబాటు, మనోచాంచల్యం, స్వల్ప ప్రేరణతో దుఃఖం ఆగ్రహం రావటం, ప్రతి చిన్న విషయానికి చిరాకుపడటం, ఇతరులు తనను అర్థం చేసుకోవటంలేదని భావించటం, నిస్సారం, నిస్త్రాణ, తలపోట్లు, గుండె దడ, శరీరంలో వెచ్చనిపొగలు చెమట్లు, ఎముకలు గుల్ల కావటం, ఎముకలు బలహీనపడటం, ఒళ్లంతా తిమ్మిరులు, చర్మం అంతా ఎండి పొడిబారటం, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గటం, వక్షాలు పచ్చిపుండ్లయినట్లుగా ఉండటం ఇలాంటివి. ఈ లక్షణాలు అన్నీ అందరు స్త్రీలలోనూ ఉండనవుసరం లేదు. వీటిలో కొన్ని అయినా మెనోపాజ్ దశకు చేరిన అందరు స్త్రీలలోనూ ఉండటం అన్ని వైద్య విధానాలు గుర్తించాయి. ఇవి మెనోపాజ్ పర్యవసానాలని పశ్చిమ దేశాలలోని స్త్రీలందరూ గుర్తించి చికిత్స చేయించుకుంటారు. వర్ధమాన దేశాలలో ఇవి మెనోపాజ్ పర్యవసానాలని చాలామంది స్త్రీలకు తెలియదు. చికిత్సలు చేయించుకోరు.

పురుషులు అంతగా పట్టించుకోరు

ఇటీవలివరకు వైద్యరంగంలో పురుషులదే అధికృత కనుక అధిక శాతం మంది వైద్యులు కూడా ఈ విషయాలను గురించి లోతుగా అధ్యయనం చేయక పోవటంలో ఆశ్యర్యంలేదు.

మెనోపాజ్ వల్ల స్త్రీలకు పెద్ద దీర్ఘకాలిక ఆనారోగ్యసమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయని చాలామంది పురుషులకు తెలియదు. ఒకవేళ సూచనగా తెలిసినా దాన్ని గురించి అంతగా పట్టించుకోరు. కుటుంబ నియంత్రణకు సులువైన ఏ రకమైన దుష్ఫలితాలు లేని పురుషుడి వ్యాసెక్టమీ శస్త్రచికిత్సకు బదులుగా స్త్రీకి ట్యూబెక్టమి శస్త్రచికిత్స చేయించి స్త్రీ ఆరోగ్యాన్ని అతలాకుతలం చేసే పద్ధతి మనది.

అత్తా కోడళ్ల పోరుపులు ఇందువల్లనేనా?

తరతరాలుగా అత్తాకోడళ్ళ మధ్య ఏర్పడే భేదాభిప్రాయాలూ, పోరుపులూ, ఛీత్కారాలు మెనోపాజ్ ఫలిత హార్మోనుల అసమతూకం వల్లనే ఏర్పడుతాయని నాకు తెలిసిన సంఘసేవకురాలు ఒకావిడ చెప్పారు. ఇది లోతుగా పరిశీలించి విశ్లేషించ వలసిన ప్రతిపాదన.



Viscum Album (Misteletoe)

అల్లోపతి వైద్యాలు

మెనోపాజ్ సమస్యలకు అల్లోపతి వైద్యులు మొదట్లో ఎిఈస్ట్రోజిన్ అనే స్త్రీ హార్మోను వాడేవారు. దీని వల్ల నెలసరి ముగింపు సమస్యలు కొన్ని పరిష్కారం అయినా ఇది వక్షోజ క్యాన్సర్ వ్యాధికి దారి తీస్తున్నదని విస్తృత అధ్యయనాల వల్ల రూఢి అయింది. దినినే హాట్‌ఫ్లాషెస్ లాంటి వాటిని అణచటానికి కొన్ని సంవత్సరాలుగా వాడటం వల్ల అంతగా ప్రమాదం లేకపోయినా, దశాబ్దాల తరబడివాడటం ప్రమాదకరం అని తేలింది. అలాగే ఎముకలు గుల్ల కావటానికి, బలహీన పడటానికి ఎఈస్ట్రోజిన్ ప్రొజెస్టిరోన్ హార్మోనులను కలిపి వాడటం కూడా దీర్ఘకాలిక దుష్ఫలితాలకు దారీ తీస్తుందని అల్లోపతి వైద్య పరిశోధనలే ఒప్పుకున్నాయి.

చైనీస్ మూలికలు

చైనీస్ మూలికా వైద్యంలో నెలసరి ముగింపు సమస్యలకు ఎంజెలికా, జిన్‌సింగ్, బుప్లీరమ్, రేడిక్స్ అనే మూలికలను వేలాది సంవత్సరాలుగా వాడుతున్నారు. ఇవి రసాయన హార్మోన్లకన్న అత్యంత బలహీనమైనవి. కానీ చాలా శక్తివంతంగానూ, సంబంధిత దుష్ఫలితాలు లేకుండానూ, పని చేస్తాయి. చైనీస్ స్త్రీలలో నెలసరి ముగింపు సమస్యలు అత్యంత గణనీయంగా తక్కువని పాశ్చాత్యవైద్య పరిశోధనలే తెలియజేస్తున్నాయి.

పశ్చిమ దేశాల మూలికలు

పశ్చిమ దేశాలలో నెలసరి ముగింపు సమస్యలకు రెడ్ రాస్పబెర్రీ బ్లాక్ కోహష్, యాగ్నస్ కోస్టస్, డాయాస్కోరియా లాంటి మూలికలను వాడుతున్నారు. ఇవి చాలా శక్తివంతంగా పనిచేస్తున్నాయి కూడాను. వీటిలోని ప్రధాన రసాయన మిశ్రమాలతో స్త్రీ దేహం ఈస్ట్రోజిన్, ప్రొజిస్టిరోన్ లాంటి హార్మోనులను తయారు చేసుకుంటుంది. వీటివల్ల దుష్ఫలితాలు ఏమీ ఉండవు.

ఎఈస్ట్రోజీన్, ప్రొజిస్టిరోన్ హార్మోనులను సోయాబీను, అడవి పెండలములాంటి మూలికలనుండి కూడా తయారు చేయవచ్చునని, ఇవి కృత్రిమ రసాయన హార్మోనులకన్న సమర్థవంతంగానూ సంబంధిత దుష్ఫలితాలు లేకుండానూ పని చేస్తాయని పరిశోధనల ద్వారానే రుజువయింది. అంతేకాక వీటిని కొన్ని సంవత్సరాలు వాడిన తరువాత ఆపివేసినా దుష్ఫలితాలు ఉండవని, ఇవి వక్షోజ, యోని క్యాన్సర్లను గణనీయంగా నివారించు తున్నాయని రూఢి అయింది. అయినా అల్లోపతి వైద్యులు వీటిని పేషంట్లుకు సిఫారసు చేయటానికి, ప్రచారంలోకి తేవటానికి అంతగా ఉత్సాహం చూపించటం లేదు.

అమెరికన్ జానపద వైద్యాలు

పేటెంటెడ్ రసాయనిక ఔషధాలు 55 శాతం నుండి 80 శాతం మంది మీదనే పని చేస్తాయి. పశ్చిమ దేశాలలో మూలికా ఔషధాలు ఇప్పటికే చాలా ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చినా, ప్రజలు అల్లోపతి పేటెంటెడ్ ఔషధాలను వాడినంత విస్తృతంగా మూలికా ఔషధాలను ఇంకా వాడటం లేదు. ఫలితంగా నెలసరి ముగింపు సమస్యలకు పేటెంటెడ్ ఔషధాలను వాడి విసిగి వేసారిన తరువాత బంధువులో, మిత్రులో, పరిచయస్తులో, పొరుగింటివారో, చెప్పగా కర్ణాకర్ణిగా విని, వాడి సత్ఫలితాలు పొందిన జానపద వైద్యాలను వాడటం జరుగుతూ ఉంది. ఈ జానపద వైద్యాలు ప్రధానంగా సూక్ష్మపోషక పదార్థాలయిన విటమినులు, ఖనిజాలు, అమినోయాసిడ్లు, ఎంజైమ్స్ కావటం గమనార్హం. ఇరవయ్యవ శతాబ్దపు ఐదవ దశకంలోనూ ఆరవ దశకంలోనూ విటమిను ఇ నెలసరి

ముగింపు సమస్యలకు కృత్రిమ రసాయన హార్మోనులంత శక్తివంతంగానూ పని చేస్తున్నదని వైద్య పరిశోధనా జర్నల్స్‌లో పెద్ద సంఖ్యలోనే వ్యాసాలు ప్రచురించబడినాయి. అయితే అల్లోపతి వైద్యులు వీటి వాడకంలో అంతగా ఉత్సాహం చూపించలేదు.

అల్లోపతి వైద్యుల విముఖత

ఇలాంటి అత్యంత సాధారణమయిన, చౌక అయిన సూక్ష్మపోషక పదార్థాన్ని నెలసరిముగింపు సమస్యలు లాంటి పెద్ద సమస్యలకు వాడటం తమ వృత్తి ప్రతిష్టకు భంగకరమని, పేషంట్ల దృష్టిలో తాము చులకన అవుతామని, ఇలాంటి పదార్థాలను ఔషధాలుగా ఇస్తే తమ చికిత్సా సేవలకు తగినంత ఫీజు ఇవ్వటానికి పేషంట్లు వెనుకాడతారని ఒక గట్టి భావన ఉంది.

అయినా విటమిను ఇ నెలసరి ముగింపు సమస్యలను అత్యంత సమర్థవంతంగా పరిష్కరించుతుందని విస్తృతంగానే ప్రచారం అయింది. ప్రివెన్షన్ మ్యాగజీన్ విటమిను ఇ ఔషధ గుణాల మీద జరిపిన సర్వేక్షణలో రెండువేల మంది స్త్రీలు విటమిను ఇ తమ నెలసరి ముగింపు సమస్యలను పూర్తిగా గానీ, చాలావరకుగానీ నయం చేసిందని రాశారు.

రోగుల వ్యాధి చరిత్రలు

ఉదాహరణకు జె.హెచ్.సి. అనే ఆవిడ వయసు 51 సంవత్సరాలు. ఆవిడ గత మూడు సంవత్సరాలుగా హాట్‌ఫ్లాషెస్‌తో బాధపడ్డారు. ప్రతి అయిదు నిముషాలకు ఒక హాట్‌ఫ్లాష్ వచ్చినట్లయి మతిపోయినంత పనయింది. ఆవిడ ప్రతి రెండు వారాలకూ హార్మోను ఇంజక్షన్లు తీసుకునేవారు.

ఆదనంగా ప్రతిరోజూ రెండు హార్మోను పిల్సు తీసుకునేవారు. వాటి వల్ల ఏ మాత్రమూ ఉపశమనం కలుగలేదు. ఆ తరువాత ఆవిడ ఎవరి ద్వారానో విని విటమిను ఇ, బి కాంప్లెక్సు, కాల్షియం, టాబ్లెట్సు తీసుకోవటం ప్రారంభించారు. మూడు మాసాల్లో అద్భుతంగా హాట్‌ఫ్లాషెస్ ఆగిపోయాయి. ఇలాగే చాలామంది విషయంలో హార్మోన్లతో చికిత్సలు విఫలమైన తరువాత విటమిను ఇ తో హాట్‌ఫ్లాషెస్ ఆగిపోవటం, వక్షాల్లో కుదపలు నొప్పులు తగ్గటం జరిగింది.



Origanum Vulgare (Oregano)

యూరోపియను మూలికలు

సిమిసిఫ్యూగా రేసిమోసా, ఆగ్నస్‌కోస్టస్, డయాస్కోరియా విల్లోసా, కట్టిల్‌ఫిష్‌లాంటివి ఈ కోవకు చెందినవే. ఇవి మేము వాడే యూరోపియన్ మూలికలు. వీటిని గాఢమైన కషాయాలుగా గాని, గాఢమైన టింక్చర్లుగా గాని వాడాలి. చాలామంది పేషంట్సు మీరు మూలికల పేర్లు అయితే చెబుతున్నారు గాని వాటిని ఏ నిష్పత్తులలో మిశ్రమం చేయాలో, ఏ మోతాదులలో ఎంత కాలం వాడాలో చెప్పటం లేదు అని అడుగుతారు. పేషంటు సాధారణ ఆరోగ్య పరిస్థితిని, ఇతర రుగ్మతలను, వ్యాధి పూర్తి లక్షణాలను, ఆహారపానీయ అలవాట్లను, ఎత్తు, బరువు లాంటి అంశాలను పరిగణలోనికి తీసుకుని మూలికల మిశ్రమాన్ని మోతాదును, తరచుదనాన్ని నిర్ణయించాలి. ఈ విషయాలు ప్రతి పేషంటుకు వేరుగా ఉంటాయి. కనుకనే మూలికావైద్యం ప్రతి పేషంటుకు ప్రత్యేకమైన ఔషధాన్ని, మోతాదును, మోతాదు తరచుదనాన్ని, నిర్ణయించుతుంది.

నెలసరి ముగింపు సమస్యలకు మూలికల, సూక్ష్మపోషక పదార్థాల చికిత్సలే కాక భారతీయ, పశ్చిమ దేశాల మూలికలతో తయారు చేసిన టింక్చర్లు చాలా శక్తివంతంగా పని చేస్తున్నాయని మా చికిత్సలలో గమనించాము. ఇందుకు ప్రధానమయిన భారతీయ మూలికలు అశోక, లోధ్ర, అశ్వగంధి, తిప్పతీగ, పసుపు, చిన పల్లేరు, నల్లవావిలి, సుగంధపాల, జటామాంసి.

కాండిడా వ్యాధి

యోని వ్యాధులు

స్త్రీలకు తరచుగా వచ్చే యోని వ్యాధులు చాలా బాధాకరమైనవి, సంకోచపరిచేవి, సన్నిహిత స్నేహితురాండ్రకు, వైద్యులకు చెప్పుకోవటానికి కూడా వెనుకాడేట్లు చేసేవి. ఇవి అధిక శాతం మంది స్త్రీలను బాధించేవి అయినా ప్రధాన వైద్య స్రవంతి అయిన అల్లోపతిలో వీటికి శక్తివంతమైన ఔషధాలు చికిత్సా ప్రక్రియలు లేకపోవటం స్త్రీలకు మరొక బాధాకరమైన విషయం.

ఈస్ట్ వ్యాధి

స్త్రీల యోని వ్యాధులలో ఈస్ట్ ప్రధానమైనది. ఇది యోనికి హానికరమైన సూక్ష్మజీవుల వల్ల కలుగుతుంది. దీనిని ఆంగ్లంలో కాండిడా అని పిలుస్తారు. ఇది కొన్ని సందర్భాలలో కేవలం యోనికే పరిమితం కాకుండా దేహంలో ఎప్పుడూ చెమ్మగా ఉండే ఏ భాగంలో అయినా సంభవించవచ్చు. ఇది కాండిడా అల్బికాన్స్ బూజు జాతికి చెందిన సూక్ష్మజీవుల వల్ల ఏర్పడుతుంది. ఈ వ్యాధి దేహంలోని మిగతా భాగాలలోకన్న యోనిలోనే తరచుగా సంభవిస్తుంది. నోటిలో, దేహంలో ఎప్పుడూ చెమ్మగా ఉండే ముడుతల్లోనూ కూడా ఉత్పన్నం కావచ్చును. చర్మం మీద ఎర్రని, చిన్న కురుపులుగా, కురుపల సముదాయాలుగా ఏర్పడవచ్చును. ఇదే నోటిలో అయితే నాలుక మీదగానీ, బుగ్గలలోపలి భాగాన గానీ తెల్లని మచ్చలుగా కనిపిస్తుంది.

యోనిలో ఈ వ్యాధి చాలా దురదగానూ, బాధాకరంగాను ఉండి, తెల్లని చిక్కని ద్రవ పదార్థం స్రవించి బహిర్గతం కావచ్చు. ఈ వ్యాధి కొంతమందిలో అసహ్యతకు, ఆత్మనూనతకు, జీవితం మీద విరక్తికి దారి తీయవచ్చు.

అన్ని సూక్ష్మజీవుల నిర్మూలన

అల్లోపతి వైద్యంలో దీనికి లోపలికి తీసుకోవటానికి, వ్యాధి స్థానోచితంగా వాడటానికి కూడా పేటెంటెడ్ రసాయనౌషధాలున్నాయి. సహజంగా యోనిలో స్నేహ స్వభావికమైన, స్వస్థతకు సహాయ కారకాలయిన సూక్ష్మజీవులు కోట్లాదిగా ఉంటాయి. ఇలాంటి సూక్ష్మజీవులను అల్లోపతి యాంటిబయాటిక్స్ నిర్మూలించటం వల్ల యోనిలో బూజు జాతికి చెందిన సూక్ష్మజీవులకు ఉనికి ఏర్పడటం, వ్యాప్తి చెందటం, దురదలు, బాధలు, అసౌకర్యాలు కలగటం జరుగుతుంది. ఫలితంగా యాంటిబయాటిక్స్ వాడిన తరువాత ప్రతిసారీ ఈ వ్యాధి ప్రకోపించటం జరుగుతుంది. అల్లోపతి వైద్యం హానికరమైన సూక్ష్మజీవులతోపాటు స్నేహ స్వాభావికమైన సూక్ష్మజీవులను నాశనం చేయగలదుగాని ఆ తరువాత సహజమైన, స్నేహ స్వాభావికమైన, స్త్రీ యోని స్వస్థతకు సహకరించగల సూక్ష్మజీవులను పునఃప్రవేశపెట్టలేదు. అలాంటి వాటిని యోనిలో పునఃవ్యాప్తి చేయగల ఔషధాలు చికిత్సా ప్రక్రియలు కూడా అల్లోపతి వైద్యంలో లేవు.

ఈ వ్యాధికి సర్వతోముఖమైన సూక్ష్మజీవి సంహారక ఔషధాల వాడకం ప్రధాన కారణమని ఒక గట్టి వాదన ఉంది. ఇతర సూక్ష్మ జీవి కారక వ్యాధుల నివారణకు వాడే ఇలాంటి యాంటిబయాటిక్ ఔషధాలు హానికరమైన సూక్ష్మ జీవులను, ఉపయోగకరమైన సూక్ష్మ జీవులను విచక్షణారహితంగా నిర్మూలించి, వ్యాధి నిరోధక శక్తి తరుగుదలకు, బలహీనతకు కారణ మవుతాయని, యోనిలో ఆ తరు వాత హానికరమైన సూక్ష్మజీవుల ప్రవేశానికి వ్యాప్తికి కారణమవుతా యని భావించబడుతున్నది.

మూలికా యాంటిబయాటిక్స్

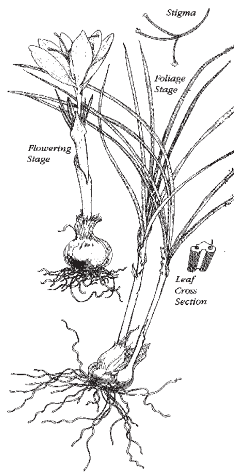
రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ అంతటా వ్యాప్తి అయ్యే అల్లోపతి కృత్రిమ రసాయన యాంటిబయాటిక్స్ అవసరం లేకుండా, వ్యాధి స్థానోచిత ఔషధాలతోనే స్త్రీ యోని వ్యాధులను శాశ్వతంగా నయం చేయగల సమర్ధవంతమైన సూక్ష్మజీవి సంహారక మూలికలు అనేకం ఉన్నాయి. చికిత్సాపరంగా వీటి ప్రభావం ప్రాచీన గ్రంథాల ప్రస్థావనల వల్ల, అనుభవైక జానపద ఆధునిక వైద్యాల వల్ల రుజువయింది కూడా.

స్నేహ స్వాభావిక సూక్ష్మజీవుల పునరుద్ధరణ

కృత్రిమ రసాయనిక యాంటిబయాటిక్స్ వాడటం వల్ల గాని, తదితర రుగ్మతల వల్లగాని యోనిలోని స్నేహస్వాభావిక, స్వస్థత కారక సూక్ష్మజీవులు పూర్తిగా నిర్మూలించబడినప్పుడు వాటిని మరల యోనిలో ప్రవేశపెట్టటానికి, వ్యాపింపజేయటానికి, అమెరికాలోనూ,యూరపులోనూ, ఆస్ట్రేలియాలోనూ తరతరాలుగా ప్రాచుర్యం సంపాదించుకున్న జానపద వైద్యాలు కూడా ఉన్నాయి. ఈ వైద్యాలు అల్లోపతి వైద్యంలోనూ, తదితర ప్రత్యామ్నాయ వైద్యాలలోనూ కూడా విరివిగా వాడబడకపోవటం గమనార్హం. ఔషధ ద్రవ్యాలుగా వాడబడే కొన్ని పదార్థాలు అతి సామాన్యమైనవి కావటం, మరికొన్ని అత్యంత సాధారణమైన ఆహార పదార్థాలు కావటం ఇందుకు కారణాలు కావచ్చును.

భారతీయ యాంటిబయాటిక్ మూలికలు

ఈస్ట్ వ్యాధికి సంబంధించినంతవరకు కానుగ వేరు బెరడు రసానికి, జామాకు రసానికి, బ్రహ్మమేడి, బెరడు రసానికి మించిన మూలికలు లేవు. మామిడి, నేరేడు, మర్రి, రావి, జువ్వి బెరడుల రసం ఈ కోవలోకే వస్తాయి. వెల్లుల్లి, పసుపుకు కూడా ఈ గుణాలున్నాయి. ఇవి తొక్కి తీసిన రసంగాని, వీటిని మరగబెట్టి చేసిన కషాయంలో గాని గుడ్డను తడిపి రోజుకు మూడు నాలుగు పర్యాయాలు యోనిలో ఉంచితే, ఎలాంటి సంబంధిత దుష్ఫలితాలు లేకుండా, రెండు వారాల్లో ఈస్టు వ్యాధి నయం అవుతుంది. వీటితో తయారు చేసిన టింక్చరులో తడిపిన గుడ్డకు కూడా అదే ప్రభావం వుంది. ఇందుకు ఎలాంటి రసాయనిక యాంటిబయాటిక్స్ అవసరం లేదు.



Crocus Sativus (Saffron, కుంకుమ పువ్వు)

ఎసిడోఫిలస్

పెరుగులో ఉండే లాక్టోబాసిలస్ ఎసిడోఫిలస్ అనే సూక్ష్మజీవులు యోనిలో స్నేహస్వాభావిక స్వస్థత కారక సూక్ష్మజీవులను యోనిలో పునఃప్రవేశపెట్టి, వాటిని వ్యాప్తి చేస్తాయి. అయితే ఇది మన ఇండియాలో ఎవరి ఇంట్లో వారు తయారు చేసుకునే సహజమైన పెరుగు అయి ఉండాలి. ఇందులో మరే ఇతర రసాయనాలు, రంగు, రుచి కారక పదార్థాలు మిళితం అయి ఉండకూడదు. ఇలాంటి పెరుగును ఆంగ్లంలో ప్లెయిన్ నాచురల్ యోగర్ట్ అంటారు. దీనిని ప్రతిదినం రెండుపూటలా తీనటమే కాకుండా ప్రతిరోజూ రాత్రి ఈ పెరుగును యోనిలోనికి ఔషధాన్ని పంపే అప్లికేటరుతో ఎక్కించితే ఈస్టు త్వరలోనే నయం అవుతుందని పేషెంట్సు వ్యాధి చరిత్రలు చెబుతున్నాయి.

పేషెంటు స్వానుభవం

డి.వి. అనే ఆవిడ గత అయిదు సంవత్సరాలుగా ఈస్టు వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. ఆవిడ మార్కెట్లో ఉన్న ఔషధాలన్నీ వాడారు. వ్యాధి ఒకటి రెండు వారాలు నయం అయినట్లు కనిపించేది. వ్యాధి మళ్లీ తీవ్రంగా వచ్చేది. ఆవిడ తనకు ఈ వ్యాధి అసలు నయం అవుతుందా అని భయపడ్డారు. ఆ తరువాత ఆవిడ ఎసిడోఫిలస్ యోగర్ట్ టాబ్లెట్స్ యోనిలో స్నేహ స్వాభావిక సూక్ష్మజీవులను వృద్ధి చేస్తుందని చదివారు. ఆవిడ డాక్టర్ల బిల్లులతోనూ, ఔషధాల మీద వ్యయంతో, విసుగు చెంది ఏ చిట్కా వైద్యాన్ని అయినా వాడటానికి సిద్ధపడ్డారు. ఆవిడ వెంటనే హెల్త్‌ఫుడ్ స్టోరుకు వెళ్లి ఎసిడోఫిలస్ టాబ్లెట్స్ కొని తెచ్చుకుని ఒకోసారి మూడు చొప్పున రోజుకు మూడు సార్లు వాడారు. ఆవిడ రెండు వారాల్లోనే పూర్తిగా స్వస్థులయ్యారు. వ్యాధిపూర్తిగా నయం అయింది. ఎసిడోఫిలస్‌గాని, పెరుగుగాని యోనిలో ప్రవేశపెట్టాలా లేదా అన్నది వ్యాధి తీవ్రతనుబట్టి ఉంటుంది. ఎసిడోఫిలస్ బిళ్లలు, క్యాప్సుల్స్, టాబ్లెట్స్, రూపాలలో కూడా దొరుకుతాయి. వీటి వాడకం వల్ల దుష్ఫలితాలు ఏమీ లేవు.

కొన్ని వ్యాధుల విషయంలో మూలికా యాంటిబయాటిక్స్ అల్లోపతి కృత్రిమ రసాయన యాంటిబయాటిక్స్ కన్న శక్తివంతంగా పని చేస్తాయంటే చాలామంది నమ్మరు. మూలికలలో క్రిములను పారదోలేవి, క్రిములను సూక్ష్మజీవులను నాశనం చేసేవి, గాయాలకు చీము పట్టకుండా చేసేవి, అనేకం ఉన్నాయి. మనకు హానికరమైన సూక్ష్మజీవులను నిర్మూలించి, స్వస్థ కారక సూక్ష్మజీవులకు హాని చేయక పోవటం వీటి ప్రత్యేకత.

నిర్మూలించబడిన లేక బల హీనపడిన, సహజ స్నేహ స్వాభావిక, స్వస్థత కారక, సూక్ష్మజీవులను యోనిలో పునరుద్ధరించటానికి, పునర్జీవింపచేయటానికి సహజ స్థాయి వరకు వ్యాపింపచేయటానికి, పశ్చిమ దేశాల స్త్రీలు పెరుగును తరతరాలుగా వాడుతున్నారు.

మెనోపాజ్ ప్రేరిత సమస్యలు

భారతదేశంలో ప్రస్తుతం స్త్రీలకు నెలలు ముగియటం 44 నుంచి 48 సంవత్సరాల వరకు జరుగుతోంది. పశ్చిమ దేశాల స్త్రీలకు నెలలు ముగియటం 48 నుంచి 52 సంవత్సరాల వయసులో జరుగుతున్నది. ఆహారంలోని పోషక విలువలను బట్టి, కుటుంబ సాంఘిక వాతవరణాన్ని బట్టి, లైంగిక ప్రక్రియకు గృహంలోగల అవకాశాలను బట్టి, మానసిక పరిస్థితిని బట్టి, నెలలు ఆగటం కొన్ని సంవత్సరాలు ముందు వెనుకలుగా జరుగవచ్చు.

నెలలు ఆలస్యంగా వస్తూ క్రమంగా ఆగిపోతూ ఉండగానే, లైంగిక ఇచ్ఛకు, ఆనందానికి, సంతానోత్పత్తికి కావలసిన స్త్రీ హార్మోన్ల ఉత్పత్తి కూడా క్రమంగా తగ్గిపోతుంది. ఈ హార్మోన్లే నరాల వ్యవస్థను, సానుభూతి నరాల వ్యవస్థను, ఎముకలను, గ్రంథులను, మనస్సును కూడా ఆరోగ్యంగా పుష్టిగా ఉంచుతాయి.

వైద్యులను సంప్రదించే, పశ్చిమ దేశాల స్త్రీలలో మూడింట రెండు వంతుల మంది, నెలలు అరుదుగా వస్తున్న, నెలలు పూర్తిగా ఆగిపోయిన స్త్రీలు, హాట్‌ఫ్లాషెస్ సంబంధిత సమస్యలను గురించే సంప్రదించుతారు. నెలలు క్రమంగా ఆగుతున్నప్పుడు, నెలలు పూర్తిగా ఆగిపోయిన తర్వాత పశ్చిమదేశాల స్త్రీలు అనేక రకమైన బాధలు, చిత్తభ్రమలు అనుభవించుతారని రోగుల వ్యాధి చరిత్రలు తెలియజేస్తున్నాయి. లైంగికప్రక్రియ మీద ఇచ్ఛ తగ్గిపోవటం, మానసిక కుంగుబాటు, చపలచిత్తంగా ఉండటం, ప్రతి చిన్న సమస్యకు దుఃఖించటం, కోపం, అక్కసు అధికంగా ప్రదర్శించటం, చికాకుగా ఉండటం, శ్వాస ప్రక్రియ కష్టంకావటం, తలతిరగటం, నిస్సత్తువ, నిస్త్రాణ, గుండెదడ, అనిద్ర, నిద్రలో తుళ్లిపడి లేవటం, ఎముకలు కీళ్లు కండరాలు నొప్పిగా ఉండటం, చర్మం సునిశితం కావటం, జ్ఞాపక శక్తి మందగించటం, ఆలోచన మందకొడిగా ఉండటం, యోనిలోని మృదుభాగాలు పొడిగా ఉండటం, బరువు పెరగటం ఇలాంటి బాధలలోకొన్ని మాత్రమే. నెలలు ముగుస్తున్న కాలంలోనూ, నెలలు ముగిసిన తర్వాత కొంతమందిలో ఎముకలు గణనీయంగా బలహీనం కావటం, హృదయ సంబంధమైన వ్యాధులు ఉత్పన్నం కావటం కూడా వుంది.

పైన ఉదహరించిన సమస్యలు అన్ని దేశాలలోనూ అందరూ స్త్రీలూ అనుభవించటం లేదు. పశ్చిమ దేశాల స్రీలలోనూ, పట్టణవాస స్త్రీలలోనూ, నాగరిక జీవనశైలిని అవలంభించిన స్త్రీలలోనూ, ఉద్యోగ వ్యాపారాలు చేస్తున్న స్త్రీలలోనూ, కృత్రిమ రసాయన మిళిత ఫ్యాక్టరీ తయారిత ఆహారపానీయాలు తీసుకునే స్త్రీలలోనూ, ఈ సమస్యలు అత్యధికంగా ఉత్పన్నమవుతున్నాయని పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి. సమతూకంలో పోషక పదార్థాలు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, అమినోయాసిడ్స్, స్త్రీ హార్మోన్ల ఉత్పత్తి ప్రేరక మూలికా సంబంధ ఆహార పదార్థాలు తీసుకునే స్త్రీలు మెనోపాజ్ పర్యవసాన బాధలకు గురికావటం లేదని పరిశోధకులు గమనించారు. ఇలాంటి స్త్రీలలో నెలలు పూర్తిగా ఆగిపోవటానికి ముందు, తరువాత కూడా స్త్రీ హార్మోన్ల ఉత్పత్తి ఆకస్మికంగా కాకుండా క్రమంగా తగ్గుతుందని, అందువల్ల హాట్‌ఫ్లాషెస్ తదితర బాధలకు గురి కారని గుర్తించబడింది. ఇందువల్లనే జపాన్, చైనా, కొరియా,

నెలలు అరుదుగా రావటం ప్రారంభం అయినప్పుడు, నెలలు పూర్తిగా ఆగిపోయినప్పుడు, స్త్రీలు ఆరోగ్యపరంగా అనేక బాధలకు, ఇబ్బందులకు గురి అవుతారు. వీటన్నింటిలో ప్రధానమైన దానిని హాట్‌ఫ్లాషెస్ (వేడి ఆవిర్లు) అంతా. అకస్మాత్తుగా, ముఖ్యంగా రాత్రి పూట, కొద్దిసేపు అప్పుడప్పుడూ, శరీరం అంతటా ఉడికిపోతున్నట్లుగా వేడిగా ఉండటం, చెమటలుపట్టటం, పార్శ్వపు తలనొప్పి రావటం, మానసికంగా కుంగిపోయి అయోమయంగా ఉండటం ఈ రుగ్మత లక్షణాలు.

ఈ సమస్యలు అన్నీ స్త్రీ పరమైన హార్మోన్ల ఉత్పత్తి తగ్గుముఖం పట్టటం వల్ల, సొంతం నిలిచిపోవటంవల్ల సంభవించుతున్నాయని అందరూ అంగీకరించిన విషయం. ఇలాంటి పరిస్థితిలో స్త్రీలలో భౌతికంగా వచ్చే మార్పులను అర్థం చేసుకుని, సానుభూతి చూపి, సహాయం ఇవ్వవలసిన అవసరం వుంది.

మంగోలియా, దక్షిణ అమెరికన్ ఇండియన్ స్త్రీలు మెనోపాజ్ ప్రేరిత హాట్‌ఫ్లాషెస్ వగైరా బాధలకు గురి కావటం చాలా అరుదని పరిశోధకులు మదింపు చేశారు.

అల్లోపతి వైద్యం

స్త్రీ హార్మోన్ల ఉత్పత్తి తరుగుదల మెనోపాజ్ ప్రేరిత బాధలన్నింటికీ మూల కారణం కనుక, అల్లోపతి వైద్యం కృత్రిమ రసాయన ఎఈస్ట్రోజిన్, ప్రొజెస్టిరోన్ అనే స్త్రీ హార్మోన్లను రోగికి అందించుతుంది. ఆడగుర్రం మూత్రంలోంచి తీసిన ప్రెమోరిన్ ఇలాంటి ఔషధాలలో ప్రధానమైనది. అత్యధిక ప్రాబల్యాన్ని ప్రాచుర్యాన్ని సంపాదించుకుంది. చాలా భారీ ఎత్తున పశ్చిమ దేశాల్లో వాడబడింది. అయితే దీనిని దీర్ఘకాలికంగా వాడిన స్త్రీలు గణనీయంగా ఎక్కువగా వక్షోజ క్యాన్సరుకు గురి అవుతున్నారని హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధకులు నిర్ద్వంద్వంగా నిర్ధారించారు. కృత్రిమ రసాయన ఎఈస్ట్రోజిన్ హాట్‌ఫ్లాషెస్‌ను తదితర తీవ్ర బాధలను నివారించటానికి తాత్కాలికంగా కొన్ని సంవత్సరాలు వాడటం వల్ల పెద్దగా దుష్ఫలితాలు ఉండవని, దానినే దశాబ్దాల తరబడి వాడటం చాలా ప్రమాదకరమని తీర్మానించారు. అలాగే మెనోపాజ్ ప్రేరిత ఎముకల బలహీనతను నివారించటానికి కృత్రిమ ఎఈస్ట్రోజిన్ వాడటం కూడా అంత శ్రేయస్కరం కాదని, దానిని వాడటం నిలుపు చేయగానే ఎముకలు మరింత తీవ్రగతిని, త్వరితగతిని బలహీనపడతాయని గనించారు.

కృత్రిమ ఎఈస్ట్రోజిన్, ప్రొజిస్టిరోన్ రెండూ కలిపి చికిత్స చేసే విధానాన్ని హార్మోను పూరక చికిత్స (హార్మోను రిప్లేస్‌మెంట్ థెరిపి) అంటారు. ఈ చికిత్స ఎఈస్ట్రోజిన్ ఒక్కటి తీసుకున్నప్పటికన్నా వక్షోజ క్యాన్సరు ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉందని కూడా హర్వర్డ్ అధ్యయనం తెలియజేసింది. కృత్రిమ ఎఈస్ట్రోజిన్ అందజేసే ప్రిమారిన్ అనే ఔషధం వల్ల నెలసరికి ముందు వక్షాలు పచ్చిపుండ్లలా సునిశితమై బాధ కలిగించడం, వక్షాలు పెద్దవి కావటం, వక్షాల నుండి రసి కారటం, నోటిలో అరుచి, వాంతులు కావటం, మానసిక కుంగుబాటు, ఒంటికి నీరు పట్టటం, లైంగిక ఇచ్ఛ గణనీయంగా మందగించటం, యోనిలో కణుతులు ఏర్పడటం, ఇదివరలోనే కణుతులు ఏర్పడి ఉంటే అవి పెద్దవి కావటం వగైరా జరుగుతున్నాయని పరిశోధనలు తెలియ జేశాయి. ఒక్క కృత్రిమ ప్రొజిస్టిరోన్ వల్ల కూడా ఇలాంటి దుష్ఫలితాలే ఉన్నాయి. అంటే ఈ ఔషధాలు అసలు పూర్తిగా నిరుపయోగమైనవి అని అర్థం చెప్పుకో కూడదు. ఇవి రోగి పరిస్థితిని బట్టి దుష్ఫలితాలను గమనికలో ఉంచుకుని అతి జాగ్రత్తగా వాడవలసినవి. ఎక్కువ సందర్భాలలో వీటిని వాడకుండా ఉంటేనే రోగికి మంచిది.

ప్రకృతి సిద్ధమైన ప్రొజిస్టిరోన్ కృత్రిమ ప్రొజిస్టిరోన్ అంత సమర్థవంతంగానూ పని చేయగలదని పరిశోధనలు తెలియజేశాయి. లాభాలే ప్రధానశయంగాగల పెద్ద పెద్ద పెట్టుబడులవల్ల కృత్రిమ ప్రొజిస్టిరోన్ మీద ముందుగా పరిశోధనలు జరుపబడ్డాయి. పేటెంట్లు సంపాదించబడ్డాయి. ముందుగా ఔషధాలు తయారు చేయబడి మార్కెట్టుకు విడుదల అయ్యాయి. పేటెంటెడ్ కృత్రిమ ప్రొజిస్టిరోన్ వల్ల అనేక దుష్ఫలితాలు ఉన్నాయని ప్రపంచ స్థాయి అధ్యయనాల వల్ల తెలిసిన తర్వాతనే మూలికావైద్యులు వృక్ష సంబంధమయిన ప్రొజిస్టిరోన్ మీదికి దృష్టి సారించారు.

సాంప్రదాయక చైనిస్ వైద్యం

సాంప్రదాయక చైనీస్ వైద్యంలో మెనోపాజ్ సమస్యలను హార్మోన్ల ఉత్పత్తి ప్రేరక మూలికలతోనూ, దేహంలో రక్తాన్ని ప్రవర్ధనం చేసే మూలికలతోనూ పరిష్కరించు

మెనోపాజ్ వల్ల వచ్చే బాధలకు కృత్రిమ రసాయన హార్మోన్లనే వాడనక్కరలేదు. దేహంలో ఎఈస్ట్రో జిన్, ప్రొజిస్టిరోన్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి ముడి పదార్థాలుగా ఉపయోగపడ గల మూలికలు అనేకం ఉన్నాయి. మార్కెట్లో ఇప్పుడు చౌకగా లభించే అనేక స్త్రీ హార్మోన్లు సోయాబీన్సు నుండి, వనపెండలం నుండి తయారు చేయబడుతున్నాయి. ప్రకృతి సిద్ధమైన ప్రొజిస్టిరోన్‌ను మూడిపదార్థంగా వాడి మన దేహం అనేక హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేసుకో గలదు.

మూలికాసంబంధమైన ప్రొజిస్టి రోన్ వాడటం వల్ల స్త్రీల కృత్రిమ ఎఈస్ట్రోజిన్ అవసరం సగానికి సగం తగ్గుతుంది. అయిదారు మాసాలు అది వాడిన తరువాత అసలు ఎఈస్ట్రోజిన్ అవసరమే ఉండకపోవచ్చు.

పై విధంగానే కృత్రిమ ఎఈస్ట్రో జిన్ కన్న మూలికా సంబంధమైన ఎస్ట్రో జిన్ చాలా గుణవంతమైనది. దీని వల్ల వక్షోజ క్యాన్సరు, యోని క్యాన్సరు ప్రమాదాలు లేవు. పైగా వాటి నుండి రక్షణ కల్పించుతుంది. దీనివల్ల రక్తంలో ధమనుల ఆరో గ్యాన్ని పెంపొందించే కొలెస్ట్రాల్ శాతం తగ్గుతుంది. ధమనుల లోపలి గోడల మీద పేరుకునే కొవ్వుగార తగ్గుతుంది. ఫలితంగా సాగే గుణం పెరిగి రక్త ప్రసరణ సుగమ మవుతుంది.

తారు. వారు వాడే మూలికలతో ఎంజిలికా సినెన్సిస్ అనే మూలిక ప్రధానమైంది. అత్యంత ప్రభావవంతమైనది. ఇది నెలలో వచ్చే రక్తస్రావ లేమిని, అధిక రక్తస్రావాన్ని, నెలలో వచ్చే నొప్పులను కూడా పరిష్కరించగలదు. ఇందులో ఎఈస్ట్రోజిన్ శాతం చాలా తక్కువగా ఉన్నా, మిగతా మూలికతో మిశ్రితం చేసినప్పుడు ఇది యోనిలోని కండరాల కదలికను సమర్థవంతం చేస్తుంది. రక్తపు కుదపలను కరిగించుతుంది. రక్తపోటును తగ్గించుతుంది. గుండె ధమనుల శక్తిని పెంపొందించుతుంది. సూక్ష్మజీవులను నిర్మూలించుతుంది. దేహంలో అవసరానికి మించి ఉన్న నీటిని మూత్రపిండాల ద్వారా బహిష్కరించుతుంది. స్త్రీలలో లైంగిక ఇచ్ఛ ఎక్కువగా ఉన్నా తక్కువగా ఉన్నా సమతూకంలోకి తెస్తుంది. ఇలాగే జిన్సింగ్ అనే మూలిక నెలలు ముగిసిన స్త్రీలలో ఎఈస్ట్రోజిన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. దీర్ఘాయువు సాధ్యమవుతుంది. బూప్లూరమ్, పియోని లాంటి మూలికలు కూడా ఈ తరగతిలోనివే.



Hypericum Perforatum (St. John's Wort)

పశ్చిమ దేశాల మూలికలు

రెడ్ రాస్పబెర్రీ గూలాబి జాతికి చెందిన పొద. దీని ఆకులతో చేసిన కషాయానికి మెనోపాజ్ ప్రేరిత సమస్యలకు గురి అయిన స్త్రీలలో హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని పెంపుచేసి సమతూకంలో ఉంచగలిగిన శక్తి ఉంది. ఇది వ్యాధిగ్రస్తమైన యోని కండరాలను, మృదు భాగాలను పునర్నిమితం చేయగలదు. దీనిని గర్భిణీ స్త్రీలు కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇలాగే బ్లాక్ కోహోష్ అనే మూలిక కూడా మెనోపాజ్ పర్యవసాన సమస్యలను పరిష్కరించగలదని, ప్రపంచ స్థాయి పరిశోధనలు తెలియజేశాయి. చేస్ట్‌బెర్రీ అనేది మరొక మూలిక. ఇది మన వావిలి చెట్టు కుటుంబానికి చెందినది. ఇది లైంగిక ఇచ్ఛ తక్కువగా ఉన్నా ఎక్కువగా ఉన్నా దానిని సమతుల్యం చేయగలదు. ఇది మెనోపాజ్ పర్యవసాన హార్మోన్లు తక్కువగా ఉన్నా ఎక్కువగా ఉన్నా, వాటిని పిట్యూటరీ గ్రంథిని ప్రేరితం చేయటం ద్వారా, సమతూకంలోకి తేగలదు. ఇది యెనిలోని మృదు భాగాలను ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచటమే కాక, నెలలు అతి తరచుగా వచ్చినా, అతి అరుదుగా వచ్చినా వాటిని సక్రమం చేయగలదు. ఈ మూలికలు అన్నీ లైంగిక ప్రక్రియలో ఇచ్ఛను, సామర్థ్యాన్ని సమతూకంలో ఉంచేవే కావటం, స్త్రీల నెలల సమస్యలను, యోని వ్యాదులను పరిష్కరించేవి కావటం అత్యంత గమనార్హం.

భారతీయ మూలికలు

మన దేశంలో అశోక, లోధ్ర, అశ్వగంధి, శతావరి, బోడతరం, నేలతాడి, పాలసుగంధి, మెట్టదూలగోవిల లాంటి మూలికలకు కూడా పశ్చిమ దేశాల మూలికల లక్షణాలు ఉన్నాయి. వీటిలో అశోక, లోధ్ర రుతుసంబంధమైన అన్ని వ్యాధులను నయం చేయగలవు.

శతావరి, పాలసుగంధి, నేలతాడి రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తాయి. రక్తప్రసరణను దేహంలోని అన్ని భాగాలకు అందిస్తాయి. లైంగిక ప్రక్రియపరంగా స్త్రీలను పురుషులను కూడా ఉత్తేజపరచగల ఔషధ గుణాలు వీటికి ఉన్నాయి. బోడతరం, మెట్టదూలగోవిల, యోనిలోని భాగాలను, వక్షాలను కూడా ప్రభావితం చేసి పునరోత్పత్తి అవకాశాలను పెంచుతాయని ప్రాచీన ఆయుర్వేద సాహిత్యం, జానపద వైద్యం కూడా చెబుతున్నాయి. మెనోపాజ్ ప్రేరిత సమస్యల విషయంలో వాటి ప్రభావాన్ని ఇంకా లోతుగా పరిశోధించాల్సి ఉంది.

అశ్వగంధి, చైనీస్ జిన్సింగ్‌ను పోలిన మూలిక. ఇది జిన్సింగ్ కన్నా చాలా త్వరితంగాను, శక్తివంతంగానూ పని చేయగల మూలిక. ఇది పురుషులలో స్త్రీలలో కూడా లైంగిక ఇచ్ఛను సహజస్థాయిలో ఉంచుతుంది.

శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. నరాల వ్యవస్థను, సానుభూతి నరాల వ్యవస్థను బలపరుస్తుంది.

మెనోపాజ్ సమస్యలకు మూలికా, హోమియో ఔషధాలు


Urtica Dioica (Stinging Nettle)

మెనోపాజ్ ప్రేరిత సమస్యలకు హోమియోపతి వైద్యంలో కూడా ప్రభావవంతంగా పని చేయగలిగిన ఔషధాలున్నాయి. వీటిలో అగ్నస్ కాస్టస్, సిమిసిఫ్యూగా రేసిమోసన్, హైపేరికమ్, సెపియా అనేవి ప్రధానమైనవి. వీటిని విడివిడిగా గానీ, అన్నింటినీ ప్రత్యేక నిష్పత్తులలో మిశ్రితం చేసి గానీ వాడవచ్చు. ఈ హోమియో ఔషధాలన్నీ పశ్చిమ దేశాల మూలికా వైద్యులు మెనోపాజ్ ప్రేరిత సమస్యలకు తరచుగానూ, విరివిగానూ వాడే మూలికలనుండి తయారుచేసినవే కావటం గమనార్హం. మూలికావైద్యులు వీటిని నేరుగా పొడులుగా గానూ, బిళ్లలుగా గానూ, క్యాప్సుల్స్‌గానూ చిక్కని టింక్చర్సుగానూ వాడుతారు. హోమియో వైద్యం వీటినుంచి తీసిన ఆల్కహాలు సారాన్ని అత్యంతంగా పలుచనచేసి వాడుతారు. వీటిని ఎంతగా పలుచన చేస్తే అంత ప్రభావవంతంగా పని చేస్తాయని వారి సిద్ధాంతం. అవి అలా పని చేయటం వాస్తవం కూడాను. 1992లో జరిగిన అధ్యయనం ప్రకారం ఈ ఔషధాలు వాడిన స్త్రీలలో సగం మందికి పైగా హాట్ ఫ్లాషెస్ బాధలనుండి ఉపశమనం పొందారని నిర్ధారించారు.

రాస్ప్‌బెర్రీ పిల్ల వేళ్లతో తయారు చేసిన హోమియో ఔషధం కూడా హాట్ ఫ్లాషెస్ మీద, రాత్రిపూట ఉక్కపోసినట్లుండి, చెమట్లు పట్టటం మీద త్వరితంగా, శక్తివంతంగా పని చేస్తుందని రోగుల వ్యాధి చరిత్రులు తెలియజేశాయి. పిల్లవేళ్లలో జీవన రసాయనిక శక్తి అత్యధిక మోతాదులో ఉండటమే ఈ హోమియో ఔషధ ప్రభావానికి ప్రబలమైన కారణమని తీర్మానించారు. ఈ హోమియో ఔషధం కూడా పశ్చిమ దేశాల మూలికా, వైద్యులు తరచుగానూ, విరివిగానూ వాడే మూలికనుండి తయారు చేసినదే.

ఆహార పదార్థాల్లో ఎఈస్ట్రోజిన్

ఆహారంలో లభించే ముడి పదార్థాలనుండి దేహం తనంతట తనే స్త్రీ హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేసుకున్నప్పుడు అవి మోతాదు మించి విషతుల్యం కావటం జరగదు. ఇప్పటి వరకు దేహం స్త్రీ హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేసుకోవటానికి తోడ్పడగల మూలికలు, ఆహారపదార్థాలు మూడు వందలకు పైగా గుర్తించబడినాయి. వీటిలో క్యారెట్లు, మొక్కజొన్నలు, యాపిల్స్, బార్లీ, ఓట్సు, సోయాబీన్సుతో తయారయ్యే అనేక ఆహార పదార్థాలు ముఖ్యమైనవి. వీటిని తరచుగా తినటం అందరి ఆరోగ్యానికి మంచిదే. అలాగే అన్ని రకాల నిమ్మ-నారింజ పండ్లు, ద్రాక్షపండ్లు, హాథార్న్ పండ్లు కూడా హాట్‌ఫ్లాషెస్ వల్ల ఏర్పడే మానసిక అందోళనలను, చికాకును, క్రమం తప్పి వచ్చే నెలలను, అధిక రక్తస్రావాన్ని, రక్తస్రావ లేమిని సమం చేయగలవు. అయితే వీటిని అల్లోపతి ఔషధాలు లాగా మూడు నాలుగు రోజులు మాత్రమే కాకుండా తరచుగా, నిత్యమూ ఆహారంలో ఒక భాగంగా తీసుకోవాలి. వీటిలోని ఔషధ ప్రభావం అల్లోపతి కృత్రిమ రసాయన ఎఈస్ట్రోజిన్‌లో యాభైవేల వంతు మాత్రమే ఉంటుంది. అయినా ఇవి జీవరసాయనాలు గనుక దేహానికి చాలు.

ఆసియా దేశాల స్త్రీలు ముఖ్యంగా జపాను, కొరియా, చైనా, మంగోలియా దేశాల స్త్రీలు మెనోపాజ్ ప్రేరిత సమస్యలకు గురికాకుండా ఉండటం, వారు నిత్యమూ హార్మోన్ల ఉత్పత్తి కారక ఆహార పదార్థాలు తింటూ ఉండటమేనని పరిశోధనా అధ్యయనాలు తెలియ జేస్తున్నాయి. సోయా పిండి, సోయా పాలు, సోయా టోఫు, రెడ్ క్లోవర్ మొలకలు, అవిసెనూనె వీటిలో ప్రధానమైనవి. వృక్ష సంబంధమైన స్టిరోల్ అనే పదార్థాన్ని స్త్రీ దేహం తేలికగా జీర్ణించుకుని ఎఈస్ట్రోజిన్, ప్రొజెస్టిరోన్ హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేసుకోగలగటమే ఇందుకు కారణం.

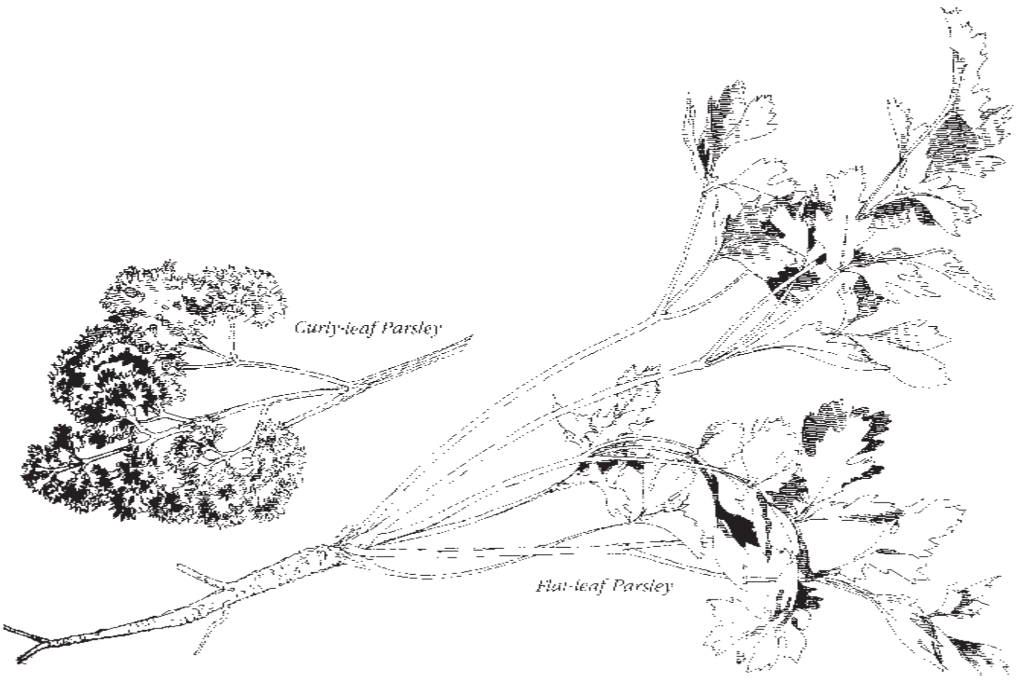
వృక్ష సంబంధమైన దేహానికి ఉపయోగపడగల హార్మోన్లు ఉన్న ఆహార పదార్థాలలో రకరకాల పెండలాలు, బొప్పాయి పండు, బటానీలు, రకరకాల దోసకాయలు, అరటిపండ్లు, తేనెటీగలు సేకరించిన పుప్పొడి, అన్ని రకాల పప్పులు, గింజలు, మొలకలు, అతి మధురం, పాలసుగంధి ముఖ్యమైనవి.

సూక్ష్మ పోషక పదార్థాలు

వీటి వల్ల వక్షాలు సునిశితం కావు. యోని పొడిగా ఉండదు. విటమిను ఇ ని పరగడుపున కాకుండా ఆహారంతో కలిపి తీసుకుంటే మంచిది. మెనోపాజ్ ప్రేరిత సమస్యలు ఉత్పన్నం కాకుండా ఉండటానికి విటమిను ఇ ప్రతి రోజూ 400 నుండి 600 అంతర్జాతీయ యూనిట్ల వరకూ తీసుకోవచ్చు. ఈ విషయంలో వైద్యుడితో సంప్రదించటం అవసరం. విటమిను ఇ దేహంలో ఎక్కువ మోతాదులో పేరుకుంటే అనేక రుగ్మతలకు దారి తీయవచ్చు. దేహలో ప్రొజిస్టిరోన్ ఉత్పత్తికి విటమిను ఎ, విటమిను సి కూడా అవసరమే. అయితే విటమిను బి–కాంప్లెక్సు, విటమిను–సి దేహంలో అధికంగా నిలువ ఉండవు. మెనోపాజ్ బాధిత స్త్రీలే కాక ఈ విటమిన్లను అందరూ, ముఖ్యంగా 40 సంవత్సరాలు పైబడిన స్త్రీ పురుషులందరూ తీసుకోవచ్చు. సాధారణంగా మెనోపాజ్ సమస్యలతో బాధపడే స్త్రీల చర్మం ఎండిపోయినట్లుగా పొడిగా ఉంటుంది. జుట్టు కళ తప్పుతుంది. యోనిలోని మృదు భాగాలు తడిగా ఉండకుండా పొడిగా బాధగా ఉంటాయి. పైన ఉదహరించిన హోమియో ఔషధాలు, మూలికలు, ఆహారపదార్థాలు, నూనెలు 35 సంవత్సరాలు నిండకముందే మెనోపాజ్ వచ్చిన స్త్రీలు కూడా వాడవచ్చును.

మెనోపాజ్ ప్రేరిత సమస్యలు ఉత్పన్నం కాకుండా ఉండటానికి విటమిన్లు, నూనెలు, అమినో యాసిడ్స్ కూడా అవసరమే. మెనోపాజ్ ప్రేరిత హాట్‌ఫ్లాషెస్‌ను తదితర సమస్యలను నివారించటంలో విటమిను ఇ చాలా సమర్థవంత మయినదని వైద్యపరిశోధనలు తెలియజేశాయి.

ఇలాంటి సమస్యలతో బాధపడే స్త్రీలు అవిసె నూనె, ఆలీవ్ నూనె, నువ్వుల నూనె, సన్‌ఫ్లవర్ నూనె వాడుతూ ఉండటం మంచిది. వీటిని క్యాప్సుల్స్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. ఆహారంలో నెయ్యికి బదులుగా వాడవచ్చు.



Petroselinum Crispum (Parsley) (ప్రజోమోద)

లైంగిక ప్రక్రియ సమస్యలు

పశ్చిమ దేశాలలో దాదాపు 9 శాతం కుటుంబాలు సంతానలేమితో వ్యథపడుతున్నాయని అంచనా. ఈ సమస్య తరువాత లైంగిక ప్రక్రియ సమర్థవంతంగా నిర్వహించలేక పోవటమే ప్రధానమైన సమస్య. పురుషులు ఈ సమస్యను గురించి బహిరంగంగా మాట్లాడకుండా, గుసగుసలాడుతూ సలహా అడుగుతారు. “నా స్నేహితుడు ఒకతను ఇలాంటి సమస్యతో సతమతమవుతున్నాడు. దీనిని గురించి మీకు ఏమైనా చిట్కామందు తెలుసునా?” అని సాధారణంగా అడుగుతారు. మెడికల్ షాపులకు వెళ్లి యొహింబి, డామియానా, సాపాల్మిట్టోలాంటి లైంగిక ఇచ్ఛాప్రేరక మూలికలుగా భావించబడుతున్న వాటిని అడగటం, వాడటం కూడా ఉంది. స్త్రీలలో హార్మోనల్ మార్పులు గణనీయంగా జరిగినప్పుడు, మానసికంగా వత్తిళ్లకు, అందోళనలకు గురైనప్పుడు, లైంగిక ప్రక్రియ మీద ఇచ్ఛ, ఉత్సాహం తగ్గటం సహజం. అలాంటి పరిస్థితి దీర్ఘకాలికంగా కొనసాగినప్పుడు వివాహాన్ని రక్షించుకోవడానికి వైద్యుణ్ని సంప్రదించటం సర్వసాధారణంగా జరుగుతుంది.

సంతానలేమితో వ్యథ చెందేవారిలో 15 శాతం వరకూ సంవత్సరంపై వరకూ గట్టిగా ప్రయత్నించినా కూడా ప్రెగ్నెన్సీ సాధించడంలో విఫలం అవుతారు. వాస్తవానికి ఏ దేశంలోనైనా, సంఘంలోనైనా, ఒకటి రెండు శాతం దంపతులే భౌతికంగా జననేంద్రియ లోపాలవల్ల సంతానం పొందలేకపోవడం జరుగుతుంది.

లైంగిక ప్రక్రియ సమర్థవంతంగా నిర్విహించకపోవటానికి కారణాలు కేవలం భౌతికమే కాకుండా మానసిక అందోళనలు, మన మనోధైర్యలేమి, జీవనశైలికూడా కారణాలు కావచ్చు.

ప్రపంచంలో అన్ని దేశాలలోనూ, అన్ని సంఘాలలోనూ, అటవిక కొండ తెగలలోనూ కూడా స్థానికంగా ఉండే, ప్రాచుర్యాన్ని సంపాధించుకున్న లైంగిక ఇచ్ఛాప్రేరక, అంగస్థంభన కారక, అంగస్థంభన నిలుపుదలను శాసించే మూలికలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి. వీటిలో ఎన్ని సమర్థవంతమైనవో, ఎన్ని కాకమ్మ కథలో పూర్తిగా పరిశీలనలు, విశ్లేషణలు, అంచనాలు లేవు. మన దేశంలో అధర్వవేదం, వాత్సాయనుడి కామ సూత్ర, కుక్కోడి రతిరహస్య, చైనాలో ప్రాచీన టావోయిస్టు సాహిత్యంలో లైంగిక ఇచ్ఛాప్రేరక మూలికలను గురించి ప్రస్తావనలు ఉన్నాయి.

ఇలాంటి మూలికలు లైంగికావయవాలను, మనొజనిత లైంగిక ఇచ్ఛను, ఉత్తేజాన్ని, ఉత్సాహాన్ని, తపనను ప్రత్యక్షంగా పెంపు చేయగలవో, పరోక్షంగా సామాన్య ఆరోగ్యాన్ని పటిష్టం చేసి, శరీర పుష్టిని పెంచి పరోక్షంగా లైంగికఇచ్ఛను ప్రేరేపించు తాయో ఇంకా స్పష్టంగా తెలియదని పాశ్చాత్య మూలికావైద్యుల వాదన. ఇలా లైంగిక ఇచ్ఛ ప్రేరకాలుగా పేరుపడిన మూలికలు అన్నీ, మూత్రవ్యవస్థలోనూ, జననేంద్రియా ల్లోనూ చిరచిరలాడే అనుభూతిని కలిగించి, ఇచ్ఛను ప్రేరేపించుతాయనీ, వాటిలో శరీరవ్యవస్థను పటిష్టపరిచి, దీర్ఘకాలిక దుష్ఫలితాలు లేకుండా లైంగిక ఇచ్ఛను పెంచే



Artemisia Dracunculus (Tarragon)

తాత్కాలిక, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను అదుపులో ఉంచటానికి వాడే అనేక కృత్రిమ రసాయన ఔషధాలు లైంగిక ఇచ్ఛను గణనీయంగా అదుపుచేస్తాయని అల్లోపతి ఔషధ కంపెనీలే ఒప్పు కుంటున్నాయి. నిద్రకు, ఎలర్జీ నివారణకు, రక్త పోటుకు నొప్పులకు, మత్తు కలిగించ డానికి వాడే అనేక రసాయనిక ఔషధాలు ఇలాంటివే. ఈ మందుల ప్రభావం వీటిని ఆపిన తరువాత చాలా కాలం వరకూ ఉండవచ్చు. ఇప్పటి యువతరం వాడుతున్న అనేక మాదక ద్రవ్యాలు, ఆల్కహాల్, గంజాయి, మెథడేన్‌లాంటి ద్రవ్యాలు లైంగిక ఇచ్ఛను తగ్గించుతాయి.

ఔషధ గుణాలు లేవని మరొక వాదన ఉంది. ప్రపంచంలో అన్ని దేశాలు లైంగిక ప్రక్రియకు, అందులోని ఆనందానికి, సంతృప్తికి చాలా ప్రాముఖ్యతను ఇస్తున్నాయి. లైంగిక ప్రక్రియలో నైపుణ్యత, సమర్థత పురుషత్వానికి ముఖ్యమైన చిహ్నాలుగా అన్ని జాతులూ పరిగణిస్తున్నాయి. కనుకనే అల్లోపతి వైద్యంలో లైంగిక ఇచ్ఛ పెంచడానికి, అంగస్థంభనను ఎక్కువ సమయం నిలుపుకోగలగటానికి వందల కోట్ల రూపాయిలు ఖర్చుపెట్టి పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేని ఇలాంటి ఔషధాలు ఇంకా కనుగొనబడలేదు. అల్లోపతిలో ఇప్పుడు మార్కెట్‌లో ఉన్నవాటిలో ప్రధానమైనవి రెండు ఉన్నాయి. వీటిలో మొదటిది యోకాన్ లేదా యోహీమిక్స్. ఇది కొరినాంథి యొహింబి అనే సతతహరిత పశ్చిమ ఆఫ్రికన్ చెట్టు బెరడు సారంను అనుకరించి కృత్రిమంగా తయారయిన రసాయనిక ఔషధం. ఈ ఔషధం ఇంపొటెంట్ వ్యక్తులలోకూడా లైంగిక ఇచ్ఛను, సాధారణ వ్యక్తుల్లో కంటే రెట్టింపుగా ప్రేరేపించగలదని జంతువుల మీద జరిపిన ప్రయోగాల వలన తెలిసింది. ఇప్పుడు ఇంపొటెన్సీకి ఇది చట్టబద్ధమైన ఔషధం.

అయితే ఈ ఔషధం వల్ల కూడా సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉన్నాయని పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి. ఇది పెద్ద అంగస్థంభనను అయితే కలుగజేస్తుంది. కానీ, దీని వలన విపరీతమైన తలనొప్పి కూడా వస్తుంది. రక్తపోటు పెరగవచ్చు. గుండె కొట్టుకునే రేటు పెరుగుతుంది. నరాలు అదుపులో ఉండకపోవచ్చు. చిరాకు పెరగవచ్చు. గుండెల్లో దడ రావచ్చు. తల తిరగవచ్చు. చర్మం మీద పొడలు రావచ్చు. దీనితో కలిగే మేలు కంటే కీడు ఎక్కువని కొందరి అభిప్రాయం.

ఆ తరువాత పెద్ద ప్రకటనలతో మార్కెట్‌లోకి వచ్చిన కృత్రిమ రసాయనిక ఔషధం వయాగ్రా. ఇది మార్కెట్‌కు విడుదల కాగానే పెద్ద మొత్తాల్లో అమ్ముడుపోయింది. ఇది వాడిన తరువాత అంగస్థంభన రావటానికి ఒక గంట పడుతుంది. దీనికి కూడా సైడ్ఎఫెక్ట్స్ ఉన్నాయి. తలనొప్పి కడుపు నొప్పి, చర్మంమీద పొడలు, దృష్టి వక్రం కావటం ఇలాంటివి. ఈ రెండు ఔషధాలు ఎవరికివారు వాడుకునే ఔషధాలు కావు. ఇవి వైద్యుల పర్యవేక్షణలో వాడవలసిన ఔషధాలు.

పురుషులలోనైనా, స్త్రీలలోనైనా లైంగిక ఇచ్ఛను పెంచటానికి వారి సాధారణ ఆరోగ్య పటిష్టత అత్యంత అవసరమని మూలికావైద్యం చెబుతుంది. పురుషుల విషయంలో అసలు అంగస్థంభన ఏదో ఒక సమయంలో అవుతున్నాదా? లేదా? అనేది గమనించాలి. ఏదో ఒక సమయంలో అంగస్థంభన అవుతూ, లైంగిక ప్రక్రియలో శీఘ్ర స్ఖలనం కానీ, అసలు రతిలో పాల్గొనడంలో పూర్తిగా విఫలం అవ్వటం కానీ జరిగే వారికి మూలికావైద్యం ఉంది.

పశ్చిమ దేశాల మూలికలలో డామియానా, జిన్‌సింగ్, సాపాల్మిట్టో అర్టికా డయోయికా ఈ సమస్యకు ప్రాచుర్యంలో ఉన్న మూలికలు. చైనాలో ఈ సమస్యకు జిన్‌సింగ్, దుప్పికొమ్ము, షిజాండ్రా, మేకను చెలరేగించే ఆకును వాడుతారు. వీటిని డికాక్షన్‌గా కానీ, టాబ్లెట్లుగా కానీ, టింక్చర్‌గా కానీ తీసుకొవచ్చు. ఇదే సమస్య సింగపూర్ మూలికా వైద్యులు యొహింబిన్, షిజాండ్రా, గింకోబైలోబా మూలికలను



Catharanthus Roseus (Tropical Periwinkle)
(బిళ్ళ గన్నేరు)

పురుషుల్లో కంటే స్త్రీలలో లైంగిక ఇచ్ఛను పెంచడం సులభమని, అందుకు అవసరమైన మూలికలు అనేకం ఉన్నాయని చైనీస్ సాంప్రదాయక వైద్యం నమ్ముతుంది. ఇందుకు ఎఈస్ట్రోజిన్, టెస్టోస్టిరోన్ హార్మోన్లను మూలికలతోనే అధికం చేయటానికి చికిత్స చేస్తుంది. స్త్రీలలో లైంగిక ఇచ్ఛ పెరగటానికి స్త్రీలో ముందు స్త్రీత్వం పెరగాలని చైనీస్ వైద్యం చెబుతుంది. మల్లె పూలతో తయారు చేసిన టింక్చర్ స్త్రీలలో లైంగిక ఇచ్ఛ పెరగడానికి తోడ్పడుతుందని పరిశోధనల వల్ల తేలింది.

సమపాళ్లలో కలిపి ఇస్తారు. వీటితో చేసిన టాబ్లెట్లను లైంగిక ప్రక్రియ జరపడానికి అరగంట ముందుగా ఆరునుండి ఎనిమిది టాబ్లెట్ల వరకు తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుందని నిర్ధారణ అయింది వీటిలో మొదటి రెండు మర్మేంద్రియాలను, మూడవది మనస్సును ఉత్తేజపరుస్తాయి. ఈ ఫార్ములానే అమెరికన్ మూలికా వైద్యులు టింక్చర్‌గా తయారు చేసి ప్రయోగించినప్పుడు ప్రభావం గణనీయంగా పెరిగిందని గుర్తించారు.

భారతదేశంలో స్త్రీలలో లైంగిక ఇచ్ఛ పెరగడానికి మెట్టదూలగొవిల, బర్రెచేపాకు, బర్రెచేపుగడ్డ, బోడతరం, చిన్న పల్లేరు, సుగంధపాల, బర్రె సుగంధి, పునర్నవ మూలికలను అనాదిగా వాడుతున్నారు. ఈ మూలికలలో స్త్రీల చనుకట్టును గణనీయంగా పెంచగల లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయి.

అలాగే పురుషుల లైంగిక ఇచ్ఛ, స్థంభన శక్తి, స్థంభనను నిలిపి ఉంచగల శక్తి పెరగటానికి దూలగొండి గింజలు, బోడతరం, నీరుగొబ్బి, అశ్వగంధి, అల్లం, గుంటకలగర, నేల తంగేడు ప్రాచుర్యంలో ఉన్న మూలికలు. వీటిని కషాయంగాకానీ, క్యాప్సుల్స్‌గా కానీ, టింక్చర్స్‌గా కానీ, వాడవచ్చును. లేపనశక్తిలో బలహీనత ఇతర అనారోగ్య కారణాలవల్ల సంభవించినప్పుడు వైద్యుణ్ణి సంప్రదించడం అవసరం.



Passiflora Incarnate (Passion flower)

కామోద్వేగ క్షీణతకు కారణాలు

అంగం చిన్నదయిందని, అంగస్థంభన తరచుగానూ, గట్టిగానూ జరగడం లేదని, నా భాగస్వామిని సంతృప్తి పరచలేదని అనుమానంగా ఉందని, దీనికి మూలికా ఔషధాలు ఉన్నాయా అని చాలమంది ప్రశ్నించుతారు. పురుషులకు ఇవి అత్యంత సాధారణ సమస్యల లాగా కనిపించుతున్నాయి. వేదకాలం నుండి భారతదేశం లైంగిక ప్రక్రియను సిగ్గుపడవలసిన విషయంగా గాని, దాచుకొనవసిన విషయంగా గానీ పరిగణించలేదు. సృష్టి ప్రక్రియకు, ఆనందానికి, సౌఖ్యనికి, సంతాన ప్రాప్తికి దానిని చాలా లౌకిక దృక్కోణం నుండి చూచి, సంతాన ప్రాప్తికి స్త్రీని పరాయి పురుషుడితో సంగమానికి అంగీకరించటానికి కూడా వెనుకాడని సంస్కృతి మనది.

స్త్రీ పురుషుల సంగమప్రక్రియ కేవలం సంతానోత్పత్తి ప్రక్రియే కాదు. కొన్ని జంతువులలోనూ, పక్షులలోనూ మాత్రమే అది కేవలం సంతానోత్పత్తిలో ప్రథమ ప్రక్రియ. వాటిలో కూడా అది ఆనందరహితమైన ప్రక్రియ కాదు. లైంగిక ప్రక్రియ ప్రస్థావనకు వచ్చినప్పుడల్లా మానవుడిలో కలిగేవి ఆనంద భరితమైన కామోద్వేగ భావనలే. మన పురాణాలలోనూ, ఇతిహాసాలలోనూ వీటి ప్రస్థావన విస్తారంగా ఉంది. ఈ ప్రక్రియ ఆనందదాయకమైనదని, దీనిని చాలా భంగిమల్లో చేయవచ్చునని, దీనిలో మెలకువలు అందరూ సమగ్రంగా తెలుసుకొనవసినవి అనీ కామసూత్ర, కొక్కోకము వగైరా గ్రంథాలు రాయబడ్డాయి.

లైంగిక ప్రక్రియల్లోని రకరకాల వైవిధ్యాలు దేవాలయాల మీదికి శిల్పాలుగా ఎక్కించడం కూడా ఇందుకే. ప్రస్తుతం ముద్రిత ప్రసార మాధ్యమాలు కూడా ఈ విషయానికి సంబంధించిన సమాచారానికి ప్రాముఖ్యతను ఇస్తూనే ఉన్నాయి. అయినా ప్రజలలో సందేహాలు భయాలు కోకొల్లలుగా ఉంటున్నాయి.

వివాహం అయిన తరువాత లైంగిక భౌతికోద్వేగం కొంచెం తగ్గగానే లైంగిక ప్రక్రియలో శీఘ్రస్కలనం జరుగుతున్నది. తాము తమ సహభాగినిని సంతృప్తి పరచలేకపోతున్నామని, అంగస్థంభన, అంగస్థంభన నిలుపుదలలో తాము ఆశించినంత శక్తి, పటుత్వం, సమర్థత ఉండటం లేదని, ఈ సమస్యలకు పరిష్కారం తెలుప వలసిందిగా చాలామంది రాస్తున్నారు.

ఇలాంటి భయాలకు, సందేహాలకు, ఆందోళనలకు, ఆత్మవిశ్వాస రాహిత్యానికి, ఆత్మ ధైర్యలేమికి మానసిక, దైహిక పరిస్థితులు ఎంతవరకు కారణమో, ఆర్థిక లబ్ధికోసం కొంతమంది వైద్యులు హస్తప్రయోగం నైతిక, భౌతిక మహాపరాధమని, దాని వల్ల అంగం చిన్నదవుతుందని, అది లైంగిక ప్రక్రియలో అసమర్థతకు శీఘ్రస్ఖలనానికి దారి తీస్తుందని, వీటన్నిటికి తక్షణం చికిత్స చేయించుకుని ఆనందపడండని చేస్తున్న ప్రకటనలు ఎంత వరకు కారణమో స్పష్టంగా మదింపు చేయటం కష్టం.

అయితే ఈ విషయాలను గురించి యువకుల వద్దనుండి 55–65 సంవత్సరాల వయస్సున్న పురుషుల వరకు నిర్హేతుకమైన అపోహాలు, సందేహాలు, భయాలు ఉన్నాయని మాత్రం చెప్పవచ్చు. ఇరువురికి ఆనందదాయకమైన లైంగిక జీవితానికి నాలుగు విషయాలు ముఖ్యం.



Valariana Officinalis (Valerian)

ఇంకా వివాహం కూడా కాని యువకులు తాము స్వయం సంతృప్తికి అలవాటుపడ్డారు గనుక వివాహమంటేనే భయపడటమూ, వివాహ జీవితంలో తాము తమ సహచారిణిని సంతృప్తిపరచలేమని మానసికంగా కుంగిపోవటమూ జరుగుతున్నది.

మరికొంతమంది తమ అంగం చాలా చిన్నదయిందని, లైంగిక ప్రక్రియ తమ భాగ స్వామినికి సంతృప్తికరంగా నిర్వర్తించలేకపోతున్నామని తీవ్రంగా అందోళన పడుతున్నారు.

ఒకటి: సంపూర్ణమూ, శక్తివంతమూ అయిన ఆరోగ్యం, సంతృప్తికరమైన లైంగిక జీవితానికి మొదటి మెట్టు. సరైన ఆహార పదార్థాలతోనూ, జీవన శైలితోనూ దీనిని సాధించుకోవటం పట్టణ జీవితంలో కూడా సులభమే. స్వల్పమైన, తాత్కాలికమైన రుగ్మతలను నయం చేసుకోవటానికి సంబంధిత దుష్ఫలితాలు లేని మూలికా ఔషధాలు, ప్రకృతి చికిత్సలు అనేకం ఉన్నాయి. ఆరోగ్యవంతమైన దంపతులు ఎనిమిదవ దశకంలో కూడా ఆనందదాయకమైన లైంగిక జీవితాన్ని అనుభవించుతారని పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి.

రెండు: వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా లైంగిక ఆపేక్ష అందరికీ ఉంటుంది. గాఢమైన తృష్ణ, సంబంధిత భావోద్వేగం మనసులో ఏర్పడి, జననాంగాలు ప్రేరితమై, లైంగిక ప్రక్రియకు సిద్ధం కావటానికి సరైన మానసిక, భౌతిక నేపథ్యాలు ఉండాలి. ఇంటివద్ద, ఆఫీసులోనూ దైనందిన జీవితంలోనూ, వత్తిళ్లకు గురి అయి, ఆందోళనలుపడే వ్యక్తి లైంగిక ప్రక్రియలో సమర్థమంతుడు కాలేడు.

జీవితంలో కొత్తదనం, నవ్వింపులు, కవ్వింపులు, తళుకులు, బెళుకులు, హాస్యాలు, అన్ని దశలలోనూ లైంగిక ఇచ్ఛకు ప్రోత్సాహకాలు. వీటికి ధనమే ముఖ్యం కాదు. ఇది ఒక లలిత కళ.

మూడు: జీవితంలో కొన్ని దశలలో మానసిక భౌతిక కారణాల వల్ల భావోద్వేగం, భౌతికోద్వేగం తగ్గడం పరిశోధకులు గమనించారు. కొంతమంది పరిశోధకులు పురుషులకు కూడా మెనోపాజ్ ఉందని, దానివల్ల లైంగిక ప్రక్రియపరమైన భౌతిక శక్తి తగ్గుతుందని వాదించుతున్నారు. అయితే ఈ వాదనను ఎక్కువమంది పరిశోధకులు అంగీకరించటం లేదు.

వివాహానికి ముందు పురుషులు, అసంతృప్తికరమైన లైంగిక జీవితంవల్ల వివాహం తరువాత స్త్రీలు కూడా స్వయం, సంతృప్తి చర్యలు చేపట్టటం ప్రపంచంలో అన్ని చోట్లా జరుగుతున్నదని పరిశోధకులు గట్టిగా చెబుతున్నారు. ఇలాంటి విషయాలలో ఆందోళనలు కేవలం ఊహాజనితమైనవి.

లైంగిక ప్రక్రియలో స్త్రీకి సంతృప్తి, భావప్రాప్తి పురుషాంగ పరిమాణం మీదనే ఆధారపడి ఉన్నాయిని చాలామంది పురుషుల అభిప్రాయం. స్థంభన లేని స్థితిలో పురుషాంగ పరిమాణం రెండున్నర అంగుళాల నుండి నాలుగున్నర అంగుళాల పొడవు వరకు ఉండవచ్చు. స్థంభన లేని అంగం పొడవును బట్టి ఉండదని, పొడవుగా ఉన్న అంగం స్థంభన జరిగినప్పుడు మరింతగా పొడవు కాకపోవచ్చునని, కురచగా ఉన్న అంగం, స్థంభన జరిగినప్పుడు మూడు నాలుగు రెట్లు పొడవు పెరగడం అసాధారణం కాదని, పశ్చిమ దేశాలలోని అధ్యయనాలు నిర్ధారించాయి.

నాలుగు: లైంగిక సంగమం ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య జరుగుతున్న ప్రక్రియ. అది ఇద్దరికీ ఆనందం కోసం జరుగుతున్న ప్రక్రియ. ఇందులో ఎవరిదీ అధిక్య పాత్ర కానవసరం లేదు. సమయ సందర్భాలనుబట్టి, యిష్టాయిష్టాలను బట్టి ఇందులో ఎవ్వరైనా చురుకైన, క్రియాత్మకమైన పాత్ర వహించవచ్చును.

లైంగిక ప్రక్రియాపరమైన భౌతిక శక్తి తాత్కాలికంగా తగ్గు ముఖం పట్టినందువల్ల అందోళన చెంద నవసరం లేదు. హస్తప్రయో గం వల్ల దాంపత్య జీవితంలో అంగ స్థంభన, అంగస్థంభన నిలుపు దల కుంటుపడతాయని, అంగం చిన్న దయి నపుంసకత్వానికి దారి తీస్తుందనే సందేహాలతో భయపడ టం చాలా పొరపాటు.

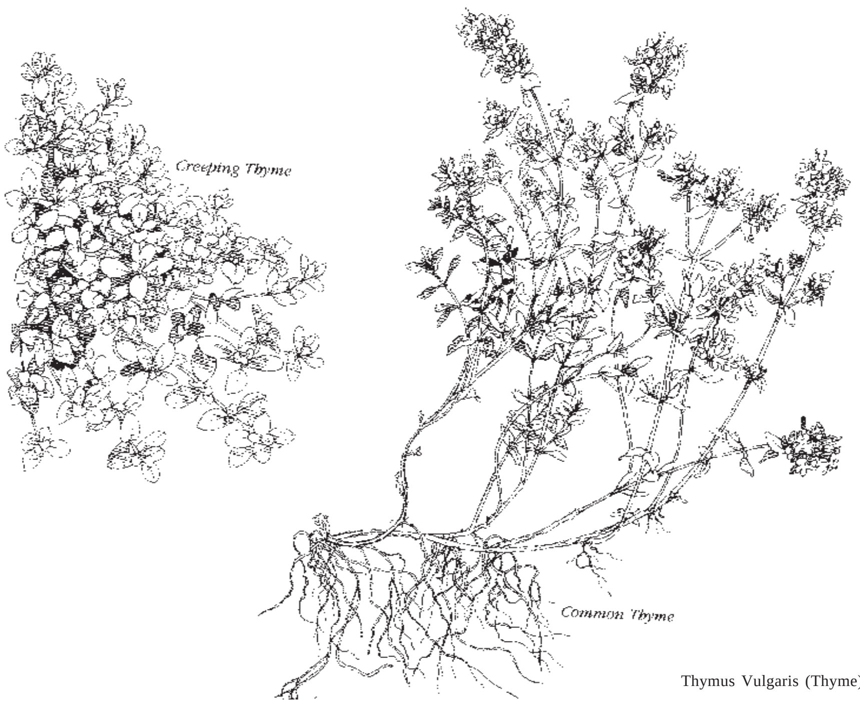
అలాగే సంగమంలో స్త్రీకి భావప్రాప్తి పురుషాంగం పొడవుపైన ఏమాత్రం ఆధారపడదని, స్త్రీలో లైంగిక భావోద్రేకాలను ప్రేరిపించ డం, ఫోర్‌ప్లే, లైంగిక భంగిమ, లైంగిక ప్రక్రియలో సావధానత, నైపుణ్యత స్త్రీ భావప్రాప్తికి ప్రధాన అవసరాలని మాస్టర్స్ అండ్ జన్సాన్ అమెరికాలో, డాక్టర్ సాండ్రా కాబట్ ఆస్ట్రేలియాలో జరిపిన అధ్యయనాల వల్ల తెలిసింది.

కామసూత్ర రచించిన వాత్సాయునుడు ధర్మార్థమోక్షాలను గురించి ఎంతగా చర్చించినా, కామక్రీడలో వాంఛనీయ, అవాంఛనీయ, స్త్రీ పురుష ప్రవర్తనలను గురించి చర్చించినా, చివరికి ప్రతి ప్రకరణాంతంలోనూ కామ కలాపాలు రహస్యంగా నాలుగు గోడల మధ్య చేసేవి. వాళ్లు ఏమేమి చేస్తారో ఎవరు చూస్తారు? కనుక పరస్పరానందం కోసం వాళ్లకు ఏది మంచిదని తోస్తే అది చేయవచ్చును' అని చెప్పాడు.

కామకార్య కలాపాల్లో పురుషుడు స్త్రీ యిష్టాయిష్టాలను గురించి, కామోద్దీపన కలిగించే శరీర భాగాలను గురించి, చర్యలను గురించి తెలుసుకోవాలిని డాక్టర్ సాంద్రా కాబట్ అన్నారు.

స్త్రీకి సంతృప్తిని, భావప్రాప్తిని ఇవ్వని స్త్రీ పురుష సంగమం హస్త ప్రయోగం లాంటిది. అది తన స్ఖలనం కోసం, సంతృప్తికోసం టెన్షన్ రిలీజ్ కోసం స్త్రీని ఒక వస్తువుగా వాడుకుంటుంది. పురుషుడు గానీ స్త్రీ గానీ చేసుకునే హస్తప్రయోగంలో మరో వ్యక్తికి అసంతృప్తి, నిస్పృహ, నిట్టూర్పు, ఏవగింపు లేవు. స్త్రీకి సంతృప్తి, భావప్రాప్తి కలిగించలేని సంగమంలో స్త్రీ వాటన్నింటికీ గురవుతుంది.

పై విషయాలకు సంబంధించిన సమస్యల పరిష్కారానికి సమర్థవంతమైన మూలికలు ఉన్నాయి. ఎవరికి వారు ఊహాలతో, సందేహాలతో సతమతం కాకుండా నిపుణులను సంప్రదిస్తే మంచిది.



Thymus Vulgaris (Thyme)

హెచ్ఐవి

చింతన, ఆందోళనలు

హెచ్ఐవి పాజిటివ్ బాధితులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు, సన్నిహితులు కూడా ఫోను చేసి, హెచ్ఐవి/ఎయిడ్స్ బాధితులకు మూలికావైద్యం చేయగలిగిన చికిత్స ఏమైనా ఉందా? ఔషధాలు ఏమైనా ఉన్నాయా? అని ప్రశ్నించుతున్నారు. తరచుగా చేయించుకొనవలసిన టెస్టులు, క్రమం తప్పకుండా వాడవలసిన ఔషధాలు, ఆర్థికంగా తమకు అందుబాటులో లేనివారు, తమ పరిస్థితి చుట్టూ ఉన్నవారికి తెలియకుండానే నయం చేసుకోగలిగితే బాగుటుందని ఆశించేవారు, పరిస్థితి తీవ్రత తెలిసిన బంధుమిత్రులు వీరిలో ఎక్కువగా ఉన్నారు.

అవగాహనకై ప్రచారం

ఈ వ్యాధులను గురించి, వాటి పర్యవసానాలను గురించి ప్రాథమిక వైద్యులు, ఈ వ్యాధులకు సంబంధించిన నిపుణులు సవివరంగా వ్యాసాలు రాయటం, ప్రసార మాధ్యమాలలో చర్చించటం పాఠకుల, ప్రేక్షకుల ప్రశ్నలకు సశాస్త్రీయంగా జవాబులు చెప్పటం గతంలో జరిగింది. అయితే ఈ ప్రక్రియలలో పాల్గొన్నవారు ప్రధానంగా అల్లోపతివైద్యులే.

ముందుగా హెచ్ఐవి/ఎయిడ్స్ వ్యాధులంటే ఏమిటో స్థూలంగా సమీక్షించుకుని ఆ తరువాత మళ్లీ ఈ ప్రతిపాదనను పరిశీలించుదాం.

వ్యాధికారక అతి సూక్ష్మజీవులు

హెచ్ఐవి అంటే హ్యూమన్ ఇమ్యూనో డెఫిషియెన్సీ వైరస్ అని ఆంగ్లంలో వివరణ ఇస్తారు.దానికి మానవ వ్యాధి నిరోధక శక్తిని క్షీణపరిచే అతి సూక్ష్మజీవుల వల్ల సంభవించే వ్యాధి అని మనం తెలుగులో చెప్పుకోవచ్చు. ఈ అతి సూక్ష్మజీవులు తమలోని ఆర్ఎన్ఏతో మానవ శరీరంలోని డి.ఎన్.ఎను. మార్చి క్యాన్సర్లాంటి అనేక వ్యాధులు వచ్చేట్లు చేయగలదు. మానవ వ్యాధి నిరోధక శక్తిని గణనీయంగా బలహీనపరచగలవు. ఈ హెచ్ఐవి అతి సూక్ష్మజీవులలో రెండు రకాలున్నాయి. మొదటి వాటిని హెచ్ఐవి అని అంటారు. రెండ రకాన్ని హెచ్ఐవి-2 అంటారు. వీటిలో మొదటి రకం అతి సూక్ష్మజీవులు ఆఫ్రికాలో, ముఖ్యంగా దక్షిణ ఆఫ్రికాలో అత్యంత వ్యాప్తిలో ఉన్నాయి. వీటిలో రెండవ రకం ప్రపంచంలోని మిగతా ఖండాలలో అధికంగా కనిపించుతున్నది. ఇవి ఎలా, ఎందుకు ఎక్కడ ప్రథమంగా సంభవించాయనే విషయం మీద గట్టి వాదనలు ప్రతివాదనలు ఉన్నాయి.

వ్యాధి గుర్తింపు ప్రకృతి

ఎయిడ్స్ వ్యాధికి హెచ్ఐవి కారణమని, అది దానికి ప్రథమ దశ అని అందరూ అంగీకరించుతున్న విషయం, ఎయిడ్స్ను ఎక్వయిర్డ్ ఇమ్యూనోడెఫిషియన్సీ సిండ్రోమ్ అని ఆంగ్లంలో పిలుస్తారు. దీనికి మన తెలుగులో సంప్రాప్తించిన వ్యాధి నిరోధక కొరత సంలక్షణం అని వివరణ ఇచ్చుకోవచ్చు. ఎయిడ్స్ వ్యాధి ప్రథమంగా 1981లో



Althea Officinalis (Marshmallow)

ఆయుర్వేద, యునాని, సిద్ధ, హోమియో, ప్రకృతి వగైరా వైద్యులు ఈ చర్చల్లో అంతగా పాత్ర వహించలేదు. ఈ వ్యాధులమీద వీరు లోతుగా శాస్త్రీయ అధ్యయనాలు చికిత్సాపరంగా చేయటం కూడా ఇంకా ప్రారంభించినట్లు కనిపించదు. వ్యాధిగ్రస్థుల, వారి సన్నిహితుల ఆవేదనలను అభ్యర్ధనను గురించి వింటుంటే ప్రత్యామ్నాయ వైద్య విధానాలు కూడా వారి సాధారణ ఆరోగ్యం, అంగ వ్యవస్థల సహజ ప్రక్రియల సామర్థ్యం పెరగటానికి చేయగలిగిన వైద్య సహాయం చాలా ఉన్నదని గట్టిగా అనిపించుతున్నది.

అమెరికాలో లాస్ ఏంజిలిస్ పట్టణంలో గుర్తించబడింది. దీనికి కారణం హెచ్ఐవి యేనని 1983లో అమెరికాలోనే నిర్ధారించారు. హెచ్ఐవి అతి సూక్ష్మజీవులు మన రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థలో వ్యాధి నిరోధక దళాలుగా విధులను నిర్వహించే ఒక రకమైన తెల్లని రక్తకణాలను ధ్వంసం చేస్తాయి. ఫలితంగా దేహం ఏ వ్యాధిని కూడా తిప్పికొట్టలేదు.

వ్యాధి ఎలా అంటుతుంది?

ఈ వ్యాధి బారిన పడిన తల్లికి పుట్టబోయే శిశువుకు పుట్టుకకు ముందుగాని, పుట్టుక సమయంలో తల్లి రక్తం అంటటం వలన కానీ సంభవించవచ్చును. అలాంటి తల్లి తన పసిపాపకు పాలు ఇచ్చినా ఈ వ్యాది అంటవచ్చును. కొంచెం హెచ్చుతగ్గులుగా దేహంలోని అన్ని రకాల ద్రవాలలోనూ, రసాలలోనూ, హెచ్ఐవి అతి సూక్ష్మజీవులు ఉండవచ్చును. కనుకనే వైద్యులతో సహా అన్ని రకాల వైద్యసిబ్బంది హెచ్ఐవి రోగులకు సేవలు చేసేప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండటం అవసరం.

ఎయిడ్స్ వ్యాధి ప్రధానంగా లైంగిక సంబంధాల వల్లనే అంటుతుంది. ఈ లైంగిక సంబంధాలు స్త్రీపురుషుల మధ్యకాని, స్త్రీకి, స్త్రీకి మధ్యగాని పురుషుడికి పురుషుడికి మధ్యగాని కావచ్చును. ఈ వ్యాధి, వ్యాధిగ్రస్తమైన రక్తం గాని, రక్త సంబంధమయిన పదార్థాలుగాని, ఒకరినుండి మరొకరికి ఎక్కించడం వల్ల గాని రావచ్చును. నిబంధనలు ఉన్నా వాటిని నిక్కచ్చిగా అమలు పరచని దేశాలలో ఇలాంటి అనుభవాలు ఇంకా జరుగుతూనే న్నాయి.

ఎయిడ్స్ రోగులకు సహాయ మూలికలు

హెచ్ఐవి సూక్ష్మజీవులు అతి బలహీనమైనవి. అవి మానవ దేహానికి బయట బ్రతకలేవు. కనుకనే మామూలు సాంఘిక వ్యవహార సంబంధాల వల్ల హెచ్ఐవి అంటే ప్రమాదం లేదు.

వ్యాధి పర్యవసానాలు

హెచ్ఐవి వ్యాధి తీవ్రతరమైనప్పుడు దీర్ఘకాలికం అయినప్పుడు అది మన దేహంలోని వ్యర్థ పదార్థాలను సేకరించి బహిష్కరించే వ్యవస్థను ధ్వంసం చేస్తుంది. ఫలితంగా విరోచనాలు, వరుస జ్వరాలు, బరువు తగ్గడం, నిస్త్రాణ, రాత్రులు ఉక్కపోసి చెమట్లు పట్టటం, చివరికి ఎయిడ్స్ రావడం జరుగుతుంది. హెచ్ఐవి అంటగానే ఎయిడ్స్ రావటం, ఎయిడ్స్ ఏర్పడగానే మరణించటం జరుగనవుసరం లేదు. అల్లోపతి ఔషధాలు క్రమంగా శక్తివంతమవుతున్నాయి. నాలుగయిదు రకాల ఔషధాలు కలిపి వాడి వ్యాధిగ్రస్థుడి జీవితకాలాన్ని, జీవిత సౌఖ్యాన్ని పెంచటం సాధ్యం అవుతున్నది. హెచ్ఐవి అంటిన తరువాత ఎవరికి ఎంతకాలానికి ఎయిడ్స్ వస్తుందో నిర్ధారించటం వైద్యులకుకూడా చాలా కష్టం. సమతూకంలో పోషక పదార్థాలు, మనో విశ్వాసం, శ్వాస వ్యాయామం, భౌతిక వ్యాయామం, చేస్తూ ఔషధాలు సేవించుతూ, పదిహేడు సంవత్సరాల తరువాత కూడా హెచ్ఐవి ఎయిడ్స్‌గా మారని రోగులు ఉన్నారు.

ప్లేగు కూడా అంటని మూలికా వెనిగర్

గతంలో కొన్ని మూలికల అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలు నాటకీయంగాను, అదృష్టవశాత్తు అల్లోపతి వైద్యశాస్త్ర పరిశోధనల పరంగానే బహిర్గతమయ్యాయి. ఇలాంటి వాటిలో వెనిగర్ ఒకటి. మధ్యయుగంలో యూరపులో ఒకప్పుడు భయంకరమైన ప్లేగు వ్యాధి సంభవించి దాదాపు నాలుగవ వంతు ప్రజలు చనిపోయారు. కుటుంబాలకు కుటుంబాలు తుడిచిపెట్టుకుపోయాయి. అప్పుడు ప్లేగుతో చనిపోయిన వారి శవాలను ముట్టుకోవటానికి, వారి ఇళ్ల దరిదాపులకు వెళ్లటానికి ఎవరికీ ధైర్యం ఉండేది కాదు. అలాంటి పరిస్థితులలో ఫ్రాన్సు దేశంలో నలుగురు దొంగలు ప్లేగు వ్యాధితో చనిపోయిన వారి ఇళ్లను నిర్భయంగా, నిస్సంకోచంగా దోచుకుంటూ పోలీసులకు చిక్కారు. పోలీసులు వాళ్లను వెర్సెయిల్స్ పట్టణ న్యాయాధికారుల ముందు నిలబెట్టారు. అప్పుడు ఆ జడ్జీలు దొంగలను చూసి ఆశ్చర్యపోతూ 'మీరు ప్లేగు బారిన పడకుండా ప్లేగుతో చనిపోయిన వారి ఇళ్లను ఎలా దోచుకోగలుగుతున్నారని ప్రశ్నించారు. దొంగలు 'మేము మూలికలు ఊరబెట్టిన యాపుల్ సైడర్ వెనిగర్‌ను తాగుతాము. దానితోనే ప్రతిరోజూ ఒళ్లు శుభ్రం చేసుకుంటాము' అని చెప్పారు. అయితే ఆ మూలికా మిశ్రం ఏమిటో వివరంగా చెప్పండి. మిమ్మల్ని క్షమించివదిలేస్తాం. అన్నారు జడ్జీలు. వాళ్ళు ఆ రహస్యాన్ని బయటపెట్టి శిక్ష తప్పించుకున్నారు. ఈ మూలికా మిశ్రం దొంగలు కల్పితం చేసింది కాదని, రిచర్డ్ ఫోర్త్‌వ్ అనే మందుల కాంపౌండర్ కల్పితం చేశాడని ఒక వాదన ఉంది.

దేహంలోని సహజ ప్రక్రియలకు బలమైన ఊతం ఇచ్చి శక్తిని, వ్యాధి నిరోధక శక్తిని, పునఃస్థాపితం చేయటానికి మూలికలు ప్రపంచ అంతటా ఉన్నాయి. అలాగే సూక్ష్మ జీవి సంహారక, అతి సూక్ష్మజీవి సంహారక మూలికలు కూడా ఉన్నాయి. ఇలాంటి వాటిని చికిత్సా పరంగా ఇంతవరకు పరిశోధించక పోవటం చాలా విచారకరం. గతంలో అల్లోపతి వైద్యానికి లొంగని అనేక దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను సర్పగంధి, ఫాక్స్‌గ్లోవ్, ఫీవర్‌ఫ్యూ, అర్టికా, పసుపు, వెల్లుల్లిలాంటి సాధారణ మూలికలు నయం చేయగలిగినట్లు అల్లోపతి వైద్య పరిశోధనలే నిర్ధారించాయి.

వైద్య ప్రపంచానికి అప్పటికి అలవికాని ప్లేగు వ్యాధిని దూరంగా ఉంచగల ఈ మూలికల మిశ్ర మంలో యాపుల్ సైడర్ వెనిగర్, లావెండర్ ఆకులు, పువ్వులు, రోస్‌మేరి ఆకులు పువ్వులు, సేజ్ ఆకులు, దవనంఆకులు, గార్డెన్ రూ ఆకులు, పుదీనా ఆకులు, వెల్లుల్లి రేకులు ఉన్నాయి.

ఒక్క వాక్యంలో చెప్పాలంటే మానవదేహం లోని అన్ని అంగవ్యవస్థలను తమ సహజ ప్రక్రియలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించుకోగలిగేట్లు, వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థ సూక్ష్మజీవులను, అతి సూక్ష్మజీవులను ప్రతిఘటించగలిగేట్లు చేస్తాయి ఈ మూలికలు. అన్నీ మనదేశంలోని చల్లని ప్రదేశాలలో కూడా ఇవి పెరుగుతాయి. పార్శ్వపు తలనొప్పిని పూర్తిగా శాశ్వతంగా నిర్మూలించగలిగిన ఫీవర్‌ఫ్యూ అనే మూలిక కూడా అనుభవైక వైద్యుడయిన ఒక గని కార్మికుడి వల్ల వెలుగులోకి వచ్చి మూలికా వైద్యపు పునర్వికాసానికి నాందిపలికింది.

భారతీయ మూలికలు

ఇలా అంగ వ్యవస్థల ప్రక్రియలను సమర్థవంతం చేసి వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంపుదలకు తోడ్పడగల మూలికలు మనదేశంలో కూడా చాలా ఉన్నాయి. అశ్వగంధి, తిప్పతీగ, శాతావరి, బోడతరము, చిత్రమూలము, నేలతంగేడు, పసుపు, పాలసుగంధి, వచ, వెల్లుల్లి, అడ్డసర అలాంటివే. ఇవి హెచ్ఐవి వ్యాధిని నయం చేసే ఔషధాలని చెప్పటం ఈ వ్యాసం ఉద్దేశ్యం కాదు. ఔషధాలు వాడుతున్నప్పుడు కూడా అంగవ్యవస్థల ప్రక్రియలను పటిష్టపరచటం, దేహానికి జవసత్వాలను అపాదించగల ఆహార పదార్థాలను వాడటం, సానుకూల జీవనశైలిని అనుసరించటం ఏ వైద్య విధానంలోనైనా తప్పనిసరి. ఉసిరి, ఆల్ఫాల్ఫా, వెస్టిండియన్ చెర్రీ, ఆరోగ్యపాచ్చ, చెకుర్మానిస్, వింగ్డ్‌బీన్స్, నోని లాంటి మూలికలు దేహానికి అత్యవసరమైన విటమిన్లను, ఖనిజాలను, అమినోయాసిడ్లను అందజేస్తాయి. వీటి వాడకం వల్ల హెచ్ఐవి పాజిటివ్ పేషెంట్లకు గణనీయమైన మేలు కలుగుతుంది. ఎలాంటి హాని జరుగదు. అల్లోపతి వైద్యానికి వీటి వాడకానికి ఎలాంటి విరుద్ధత లేదు. ఈ వ్యాధులకు పూర్తి శాశ్వత పరిష్కారం సాధించటం, ప్రత్యామ్నాయ వైద్య విధానాలు ఒక సవాలుగా భావించి పరిశోధనా పరమైన కృషి వెంటనే ప్రారంభించాలి.



Arctostaphylos uva-ursi (uva-ursi)

ఈ మూలికలు జీర్ణవ్యవస్థను సమర్థవంతం చేస్తాయి. నరాల వ్యవస్థను పటిష్టపరుస్తాయి. రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థను సాఫీ చేస్తాయి. మూత్రపిండాలు మూత్ర విసర్జన వ్యవస్థలను ఆరోగ్యవంతం చేస్తాయి. ముక్కు, నోరు, గొంతు, శ్వాసనాళాల లోని మృదు భాగాలు వ్యాధిగ్రస్థం కాకుండా చేస్తాయి. ఆకలిని పెంచు తాయి. మనశ్శాంతిని, ఆత్మ విశ్వా సాన్ని సుస్థాపితం చేస్తాయి. చర్మం వ్యాధిగ్రస్థం కాకుండా చేస్తాయి.

ఆవేదనతో కుంగే మనసు : పొంగే ఆందోళనలు

మానసిక వ్యాకులత ప్రపంచవ్యాప్తమైన సమస్య. ఆందోళనలో మునిగిపోవటం, మనసు కుంగిపోవటం అనేక సాంఘిక, ఆర్థిక, వ్యక్తిగత సమస్యల వల్ల జరుగుతుందని అందరికీ ఏదో ఒకసందర్భంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు అనుభవంలోకి వచ్చే విషయం. పరిస్థితులు, పరిణామాలు, కొన్ని సంఘటనలు, మనపట్ల కొందరి ప్రవర్తన, మనం ఆశించిన విధంగా లేకపోవటం మనం తల్లడిల్లిపోవటానికి, మానసికంగా కుంగిపోవటానికి ప్రధాన కారణాలు. ఈ సమస్య పల్లె ప్రాంతాల్లో కన్న పట్టణాల్లోనూ, వర్ధమాన దేశాలలో కన్నా పారిశ్రామిక దేశాలలోనూ, పురుషులలో కన్నా స్త్రీలలో, సామాన్యప్రజానీకంలో కన్న ఉద్యోగ వ్యాపారాలలో అభద్రతకు, ఆర్థిక ఆటుపోట్లకు గురయ్యేవారిలో ఎక్కువగా ఉంటున్నదని అందరూ అంగీకరించిన విషయం.

దీర్ఘకాలిక సమస్యలు

పశ్చిమ దేశాల్లో ప్రతి అయిదుమంది స్త్రీలలో ఒకరు, ప్రతి పదిమంది పురుషులలో ఒకరు జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు మనసు కుంగిపోయి వ్యాకులత పడతారు. వీరిలో మూడవ వంతుమంది ఈ సమస్యతో దీర్ఘకాలికంగా బాధపడతారు. ఈ సమస్య వంశపారంపర్యంగానూ, పెంపకం వల్లనూ, వ్యక్తి మానసికంగా సాంఘిక పర్యావరణంలో ఇమడలేకపోవడం వల్లనూ ఉత్పన్నమవుతుందని అభిప్రాయాలున్నాయి.

ఈ మానసిక పరిస్థితికి కారణాలు స్పష్టంగా తెలియనప్పుడు, అసమతూకపు హార్మోన్ల ఉత్పత్తి, కారణంగా అనుమానించబడుతుంది. స్త్రీల విషయంలో సర్వసాధారణంగా ఇది ప్రధాన కారణం. స్త్రీలకు నెల రావటానికి ముందు, నెలలు ఆగిపోవటానికి ముందు సంభవించే హార్మోన్ల మార్పువల్ల వారు చాలా చికాకుగానూ, అన్యమనస్కంగానూ, అనిశ్చితంగానూ, చిరుకోపంగానూ, అసహనంగానూ ఉండటం ఉంది. మానసిక వత్తిడి తగ్గించే హార్మోన్లు, సెక్స్ హార్మోన్లు, థైరాయిడ్ హార్మోన్లు ఈ సమస్య యేర్పడటానికి కారణాలవుతున్నాయి. ఒకప్పుడు దీనికి మానసిక ఉద్వేగాన్ని పెంచటానికి ఎంఫిటమిన్సు అనే మందును 50 సంవత్సరాలుగా వాడారు. ఆ తర్వాత పరిశోధనల్లో వాటివల్ల సత్ఫలితాలు యేమీలేవని వెల్లడైంది. ఆ తర్వాత ఎంఫిటమిన్సును ఆపివేసి మనస్సును ఉత్తేజపరిచే కృత్రిమ రసాయన ఔషధాలను వాడటం ప్రారంభించారు. ఎంఫిటమిన్సు కన్నా వీటి వలన అధిక దుష్ఫలితాలు ఉన్నాయని తెలిసింది. పైగా వీటిని వాడేవారు మాంసము, చీజ్ వగైరా తినటం హానికరమని తెలిసిది.

ఆ తర్వాత ప్రోజాక్, జోలోఫ్ట్, పాక్సిల్ అనే మానసిక వ్యాకులత నిరోధక ఔషధాలు వచ్చాయి. ఇవి సెరటోనిన్ అనే మనో ఉద్వేగాన్ని పెంచే సహజ రసాయన ఉత్పత్తికి నరాలు ప్రభావితం కావటానికి తోడ్పడే కృత్రిమ రసాయనాలు. ఇవి మనసును నరాలను ఉత్తేజపరిచే ఎంఫిటమిన్సు కాదు. కానీ వాటిలాగానే పని చేస్తాయి. వీటిని వాడటం ప్రారంభించిన తర్వాత ఆపటం కష్టం. ఆపైన ఇవి 60 శాతం సందర్భాలలోనే

వాస్తవానికి అధిక శాతం మందిలో మానసిక వ్యాకులతకు కారణాలేమిటో మనకింకా స్పష్టంగా తెలియవు. ఈ వ్యాధి కారణాల లోనూ, చికిత్సా విధానాలలోనూ, వాడబడుతున్న ఔషధాలలోనూ కూడా మనసుకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడుతోంది. తప్పుచేశానన్న భావన, తానెందుకూ పనికిరాననే నమ్మకం, నిరాశ, నిశ్శక్తి, ఆకలి మందగింపు, గణనీయంగా తగ్గిన లైంగిక ఇచ్ఛ, తలనొప్పి, కలత నిద్ర, నిద్రలేమి సాయంత్రానికి నిస్త్రాణ, వగైరా ఈ రుగ్మత లక్షణాలు.

పని చేస్తాయి. ఇవి కొంతమందిలో ఆత్మహత్యలను, హత్యావేశాలను ప్రేరేపిస్తున్నాయని ఈ ఔషధాల మీద అమెరికాలో కోర్టు కేసులున్నాయి. ఆ తర్వాత ట్రిప్టోఫాన్, టైరోసిన్ అనే అమినోయాసిడ్స్ పరోక్షంగా సెరటోనిన్ ఉత్పత్తికి తోడ్పడుతాయని తెలిసింది. వీటిని అందజేసే ఆహార పదార్థాలను ప్రకృతి వైద్యులు తరతరాలుగా వాడుతున్నారు. వీటికి గుమ్మడి గింజలు, టర్కీకోడి మాంసం పెట్టింది పేరు. వీటికితోడు ఇనొసిటోల్ అనే గ్లూకోజులాంటి పదార్థం, మెగ్నీషియం, బి–విటమిన్ల లోపం వల్ల కూడా మానసికంగా కుంగటం, వ్యాకులపడటం జరుగుతోందని పరిశోధనలు తెలియజేశాయి.

యూరోపియన్ మూలికలు

హైపేరికమ్ మన దేశంలో కూడా చాలా తేలికగా పెరిగే మూలిక. వాస్తవానికి యూరపుఖండంలో ఇది అన్ని ప్రదేశాలలోనూ కలుపు మొక్కగా పెరుగుతుంది. మన దేశంలో ఇంకా యెవరూ దీనిని ఔషధ మొక్కగా సాగు చేయటం లేదు. హైపేరికమ్ మైసూరెన్స్, హైపేరికమ్ హుకిరేరియమ్ అనే ఔషధ మొక్కలు మనదేశంలో, కర్నాటక రాష్ట్రంలో అటవీప్రదేశాల్లో సహజంగానే పెరుగుతున్నాయి. ఈ రెండు మొక్కలు హెర్పిస్ సింప్లెక్స్ అనే వైరస్‌ను పూర్తిగా, శాశ్వతంగా నిర్మూలించగలవని, నయం చేయగలవని పరిశోధనలు తెలియజేశాయి. ఈ రెండు మూలికలూ కుంగిన మనసుకు, వ్యాకులతకూ కూడా సమర్థవంతమయిన ఔషధాలుగా పని చేయగలవేమో ననే విషయాన్ని ఇంకా ఎవ్వరూ నిర్ధారించలేదు.

స్కల్‌కాప్ అనేది ఉత్తర అమెరికా అంతటా చిత్తడి నేలలో పెరిగే బహువార్షిక చెట్టు. దీనిని సాధారణంగా విడిగాగానీ ఇతర మూలికలతో మిశ్రమం చేసిగానీ నరాల కండరాల అసంకల్పిత చర్యలకు, బలహీనతకు వాడతారు. ఇది మనో వ్యాకులతకు కూడా ప్రభావంతమైన ఔషధం. కావకావ అనేది ఫసిఫిక్ మహా సముద్ర దీవులలో పెరిగే, కర్మకాండలలో వాడే పవిత్ర ఔషధచెట్టు. దీనిని అక్కడి ద్వీపవాసులు అనాదిగా పవిత్రమైన, ఆరోగ్యకరమైన, పానీయం గానూ, నరాలను కండరాలను స్వస్థపరిచే ఔషధంగానూ, నిద్రాకారక ఔషధంగానూ కూడా వాడుతారు. వెలేరియన్ అనే ఔషధ మొక్క పాశ్చాత్య దేశాలన్నింటిలోనూ సహజంగా, సాధారణంగా పెరిగే ఔషధ మొక్క. దీనిని మానసిక ఆందోళనలకు, అనిద్రకు పాశ్చాత్య దేశాలలో వందల సంవత్సరాలుగా వాడుతున్నారు. హెూమియో వైద్యంలో కూడా ఇది చాలా పేరెన్నికగన్న ఔషధం. బొరాజ్ యూరోపియన్ మూలిక. ఇది కాండం మీద ఆకుల మీద సన్నని ముళ్ళు ఉండే మన మెట్ట దూలగోవిల లాంటి మూలిక. ఇది అనాదిగా కుంగిన మనసును ఉత్సాహ పరచి, వ్యాకులతను పారదోలుతుందని పేరు గడించుకుంది. దీనిలో మనం ఇంకా గుర్తించని, మనసును ఉత్సాహపరచి, ఉల్లాసపరచే సహజ రసాయన మిశ్రమాలు ఉన్నాయని మూలికావైద్యుల అభిప్రాయం. దీనిని విడిగానూ, ఇతర మూలికలతో సంయోగపరచి కూడా వాడవచ్చును. కొరిడాలిస్ అనేది జర్మనీ, ఫ్రాన్సు, బ్రిటను, దేశాల కారడవులు, చిట్టడవులు, పొదలు, పొలం గట్ల మీదా పెరిగే బహువార్షిక మొక్క. ఇది మనసును ప్రభావితం చేసి నరాల సత్తువను పెంచి, వణుకు వ్యాధులను నయం చేసే ఔషధ మొక్క. దీనికి మానసిక వ్యాకులతను నయం చేసే గుణాలు కూడా ఉన్నాయని పరిశోధనలు తెలియజేశాయి.

పశ్చిమ దేశాల్లో ఇప్పుడు కుంగిన మనసుకు, వ్యాకులతకు, నిర్హేతుకమైన భయాలకు, ఆందోళనలకు, మానసిక అస్థిరతకు పేరొందిన మూలిక హైపేరికమ్ పెర్ఫోరేటమ్. జర్మను వైద్యులు ఈ మూలికను కుంగిన మనసుకు వ్యాకులతకు చికిత్సగా సంవత్సరానికి 30 లక్షల మందికి సిఫారసు చేస్తున్నారు. అంటే పేటెంటెడ్ కృత్రిమ రసాయన ఔషధమైన ప్రోజాక్ కన్న హైపేరికమ్ 25 రేట్లు అధికంగా వాడబడుతున్నదని జర్మను గణాంకాలు తెలియజేస్తున్నాయి. 1997 లో 23 శాస్త్రీయ పరిశోధనా అధ్యయనాలను సమీక్షించిన బ్రిటిష్ మెడికల్ జర్నల్ హైపేరికమ్ పేటెంటెడ్ కృత్రిమ రసాయన ఔషధాలకన్న మూడు రెట్లు సమర్థవంతంగానూ, సంబంధిత దుష్ఫలితాలు లేకుండానూ పనిచేస్తున్నదని నిర్ధారించింది.

తర్రాగన్ అనేది మన దవనం జాతికి చెందిన సుగంధ ఔషధ మొక్క. దీనిని సుగంధ ద్రవ్యం గానూ, ఔషధ ద్రవ్యంగానూ కూడా యూరపులో, ముఖ్యంగా ఫ్రాన్సులో చాలా విరివిగా వాడుతారు. అనిద్రకు అజీర్తికి, ఆకలి లేమికి ఈ మూలిక పెట్టింది పేరు. మారిస్ మెస్సీగ్ అనే ప్రఖ్యాత మూలికావైద్యుడు, ఛార్లెస్ డిగాల్, ఈజిప్టియన్ రాజు ఫరూక్, పోప్ జాన్ 23కు ఈ మూలికను వాడి వారి ఆరోగ్యాన్ని పటిష్టపరిచాడు. ఈ మూలికా మానసిక, నరాల సంబంధిత వ్యాధుల మీద పని చేయటమే కాక కాలేయాన్ని మూత్రపిండాలను, మూత్రాశయాన్ని కూడా శక్తివంతం చేస్తుందని మారిస్ మెస్సీగ్ అన్నారు.

సంబంధిత దుష్ఫలితాలు లేని ఇన్ని మూలికలు ఉండగా కుంగిన మనస్సుకు మనోవ్యాకులతకు కృత్రిమ రసాయన ఔషధాలు వాడవలసిన అవసరం లేదు. అందువల్లనే పశ్చిమ దేశాలలో ముఖ్యంగా యూరోపియన్ దేశాలలో ఈ వ్యాధులకు రసాయనిక ఔషధాలకన్న మూలికా ఔషధాలే నాలుగయిదు రెట్లు అధికంగా అమ్ముడుపోతున్నాయి.

భారతీయ మూలికలు

మనసిక రుగ్మతలకు భారతదేశంలో కూడా మంచి ప్రభావవంతమైన మూలికలు ఉన్నాయి. జటామాంసి, అశ్వగంధి, వస, బ్రహ్మి, జలబ్రహ్మి, వృద్ధదారు, శంఖపుష్పి, ప్రసారణి, ఇలాంటివి. ఈ మూలికలు మెదడు, చర్మం, కాలివేళ్ళు, చేతివేళ్ళు లాంటి గుండెకు సుదూర భాగాలలోని సూక్ష్మ ధమనులను వ్యాకోచింపజేసి ఆయా భాగాలకు రక్త ప్రసరణ పుష్కలంగా సరఫరా అయ్యేట్లు చేస్తాయి. ఫలితంగా దేహంలోని అన్ని భాగాలకూ పోషక పదార్థాలు పుష్కలంగా లభించుతాయి. ప్రధాన నరాల వ్యవస్థ, సానుభూతి నరాల వ్యవస్థ, బలపడతాయి. ఆలోచనా ధోరణి లౌకికంగానూ, హేతుబద్ధంగానూ ఉంటుంది. దేహంలోని జీవకణాలకు పోషక పదార్థాలు యెంత అవసరమో, ఆమ్లజని కూడా అంతే అవసరం. కనుక పై మూలికలను వాడుతున్నప్పుడు శ్వాస వ్యాయామం తప్పనిసరిగా చేయాలి. ఆపైన పై మూలికలతోపాటు యూరోపియన్ హైపేరికమ్ మూలికను కూడా కలిపి వాడినప్పుడు సత్ఫలితాలు గణనీయంగానూ త్వరితంగానూ కనిపించుతాయని రోగుల వ్యాధి చరిత్రలు తెలియజేస్తున్నాయి.



Arnica Montana (Arnica)

రుగ్మతల లక్షణాలను ప్రకృతిని బట్టి, రుగ్మతలకు గల మూల కారణాలను బట్టి ఉదహరించిన మూలికలలో నాలుగైదింటిని ఎన్నిక చేసుకుని, వాటిని క్యాప్సుల్స్ రూపంలోగానీ, టింక్చర్ల రూపంలో గానీ రోగికి రోజుకు రెండుసార్లు నుండి నాలుగు సార్లు ఇవ్వవచ్చును. ఇలాంటి వ్యాధిగ్రస్థులకు ఆకలి లేమి, అజీర్తి, గ్యాస్, మలబద్ధకం వగైరా లక్షణాలు సర్వసాధారణం. కనుక మెదడు నరాల వ్యవస్థల పటిష్టతకే కాక జీర్ణవ్యవస్థ, మూత్రవ్యవస్థల పటిష్టతకు కూడా చికిత్స తప్పనిసరి.

మానసిక అలజడికి జానపద వైద్యాలు

భావోద్వేగ ప్రేరిత మానసిక అలజళ్లు, ఆందోళనలు, భయ సందేహాలు, చిత్తభ్రమలు ప్రతి వ్యక్తి జీవితంలోనూ ఎప్పుడో ఒకప్పుడు సంభవిస్తాయి. అవి తలనొప్పి, ఫ్లూ, ముక్కు జలుబు, జ్వరంలాగా సర్వసాధారణాలు. వీటివల్ల దీర్ఘకాలిక భౌతిక సమస్యలు కూడా ఏర్పడటం ఉంది.

సాధారణంగా భావద్వేగ ప్రేరిత మానసిక, భౌతిక సమస్యలు బంధువుల, స్నేహితుల సాహచర్యంతోనూ, తన ఆలోచనలను భావనలను దగ్గరి వారితో చర్చించటానికి ఉన్న అవకాశాలతోనూ కుదుటపడతాయి. ఈ సమస్యలు వర్ధమాన దేశాల్లో కన్న పశ్చిమదేశాల్లో చాలా ఎక్కువ. పోటీతత్వ సాంఘిక ఆర్థిక విలువలు, కుటుంబపరంగా, వృత్తి-ఉద్యోగాల పరంగా ఉత్పన్నమయ్యే అభద్రతలు, సంక్షోభాలు ఇందుకు ప్రధాన కారణాలు.

రోగుల అనుభవాలు

ఉదాహరణకు సి.ఎం.పి. అనే ఆవిడ అమెరికాలో ఇండియానా రాష్ట్రంలో ఉంటారు. ఆవిడ ఆరోగ్యం అయిదు మాసాలుగా నానాటికి తీసికట్టుగా దిగజారింది. మానసిక ఆందోళన పెరిగింది. పొట్ట బిగువుగా ఉండేది. ఆకలి ఉండేది కాదు. మధ్యాహ్నం వరకూ ఏమీ తినలేకపోయేది. అందరి మీదా కోపం వచ్చి అరవాలని అనిపించేది. చివరికి ఆవిడ ఉద్యోగం వదిలివేయవలసి వచ్చింది. కుటుంబంలో పొరపొచ్చాలొచ్చాయి.

చివరికి మానసిక వైద్యుడి దగ్గరకు వెళ్లవలసిన అవసరం వచ్చింది. కానీ ఆవిడ దగ్గర డబ్బులు లేవు. చివరికి ఆవిడ అదృష్టవశాత్తూ నాచురల్ హీలింగ్ అనే పుస్తకంలో బి-కాంప్లెక్సు విటమిన్ల గురించి చదివి, బి-కాంప్లెక్సు విటమిన్లు, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఖనిజాలను వాడటం ప్రారంభించింది. వెంటనే సమస్య పరిష్కారం అయింది.

ఎలర్జీ కారక పదార్థాలు

కొంతమంది విషయంలో ఎలర్జీ కారక వస్తువులు, మాదక ద్రవ్యాలు, మత్తు మందులు కూడా ఆందోళనలను దిగ్భ్రాంతులను కలుగచేస్తాయని పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి. పంచదార, పంచదారతో తయారు చేసిన తీపి వస్తువులు తినటం వల్ల రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థలో గ్లూకోజు శాతం ఆకస్మాత్తుగా పెరిగి భావద్వేగ సమస్యలు సంభవించవచ్చు.

తీపి వంటకాలు తినటం మానివేయటం, ఆహారం మితంగా అయిదారు సార్లు తీసుకోవటం, తవుడు తీయని బియ్యము, గోధుమలు వాడటం, బీన్సు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు అధికంగా తీసుకోవటం వల్ల రక్తంలోని గ్లూకోజు నెమ్మదిగా సరఫరా అయి భావోద్వేగ సమస్యలు ఉత్పన్నం కాకుండా ఉంటాయి.



Crateagus Oxycanthus (Hawthorn)

భావోద్వేగ మానసిక సమస్యలకు అత్యధిక ప్రాచుర్యం పొందిన జానపద వైద్యం బి-కాంప్లెక్సు కుటుంబానికి చెందిన విటమిన్ల వాడకం. బి-కాంప్లెక్సు విటమిన్లు మానసిక రుగ్మతులతో సహా అనేక రుగ్మతలను నయం చేయగలవని చాలా శాస్త్రీయ అధ్యయనాలు కూడా తెలియజేస్తు న్నాయి.

ఈ విటమిన్లు మానసిక ఆందోళనలను, నరాల వ్యవస్థను సానుభూతి నరాల వ్యవస్థను, మతి మరుపును, నిష్క్రియత్వాన్ని కూడా నయం చేయగలవని పాఠకులు ప్రివెన్షన్ మ్యాగజీన్‌కు తరచుగా రాసే లేఖలు తెలియజేశాయి.

సరైన వ్యాధి నిర్ధారణ అవసరం

కొందరి రోగుల విషయంలో ఎలర్జీ ప్రేరిత మానసిక కుంగుబాటు, ఆందోళన, మానసిక అచేతనత్వం, బిగువులను మత్తు మందులతోనూ, ఎలక్ట్రిక్ షాక్‌లతోనూ చికిత్స చేయటం, రోగ లక్షణాలను కారణాలను నెలసరి, ముగింపునకు, బాల్యదశలో భీతావహ అనుభవాలకు అపాదించటం గమనించబడింది. చివరికి అలాంటి రోగులు తమకు ఏ పదార్థాలు ఎలర్జీని ప్రేరేపించుతున్నాయో వాటిని దూరం చేయటం వల్ల పూర్తిగా స్వస్థులయ్యారు.

ఒక రోగి విషయంలో రిఫ్రిజిరేటర్‌లోంచి లీక్ అయిన రిఫ్రిజిరెంట్ గ్యాస్ అనేక మానసిక ఆందోళనలకు, భౌతిక రుగ్మతలకు దారి తీసింది. దానిని మరమ్మతు చేయగానే రోగికి పూర్తిగా స్వస్థత కుదిరింది. ఇలాంటి వాటిని కొందరు అనుభవజ్ఞులయిన అల్లోపతి వైద్యులు విశాల మనస్తత్వంతో ఒప్పుకుని తమ చికిత్సలలో వాడుతారు. ఎక్కువ శాతం అల్లోపతి వైద్యులు కంపెనీలు తయారుచేసిన పేటెంటెడ్ ఔషధాలే శాస్త్రీయమైనవని భావించి, ఇలాంటి అనుభవాలను అదృష్టవశాత్తూ నయం అయ్యాయని తోసిపారేస్తారు.

కాల్షియం అవసరం

సున్నం మనో ప్రశాంతి కారక ఔషధ ద్రవ్యం కాదు. ఆరోగ్యంగా ఉన్న మనిషి సున్నపు టాబ్లెట్లను తీసుకుంటే నిద్ర, శాంతి ముంచుకు రావు. అయితే కొంతమంది దేహంలో సున్నం లోపంగా ఉంటే కండరాలు బలహీనం కావటం, నొప్పులు రావటం ఉంది. మేధస్సు, నరాలు, కండలు మధ్య ఒకదానినుండి మరొక దానికి, ముందుకు వెనుకకు ఎప్పుడూ సమాచార సంకేతాలు అందుతాయి. ఇందుకు సున్నం తోడ్పడుతుంది.

సున్నం, మెగ్నీషియం కలిసి ఉన్న రాయిపొడి, ఎముకల పొడి చాల మందిని, స్వస్థుల్ని చేశాయి. గోళ్ళు సరిగా పెరగక పోవటం, గోళ్ళు కొరుక్కుంటూ ఉండటం. దేహంలో సున్నం లోపానికి గట్టి సూచనలు. కోడిగుడ్లు రాత్రల్లా నానవేసిన నిమ్మకాయ రసం, ఆల్ఫాల్ఫా ఆకులు కాల్చి తయారు చేసిన మసి, చాలా సమర్థమయిన తేలికగా ఒంటపట్టించుకోగలిగిన సున్నపు ద్రవ్యాలు. పైన ఉదహరించిన పదార్థాలు, అల్లోపతి ఔషధాలు వాడుకూంటూ కూడా తీసుకో వచ్చును.

ప్రాచీన చరిత్రలో మూలికలు

ప్రపంచంలో ఔషధ గుణాలున్నాయని మనకు ఇప్పటికి తెలిసిన మూలికలు వేలాదిగా ఉన్నాయి. వీటి ఔషధ గుణాలు ఎప్పుడు, ఎవరు గ్రంథస్థం చేశారనే విషయాల మీద అనేక ఊహాగానాలు, ప్రతిపాదనలు ఉన్నాయి. ఇరాక్‌లోని ప్రాచీన చరిత్ర స్థలాల తవ్వకాల్లో, మానవుడు 60 వేల సంవత్సరాలకు క్రితమే తుత్తురు బెండ, శతావరిలాంటి మూలికలను ఔషధాలుగా వాడాడని చెప్పడానికి ఆధారాలు కనిపించాయి.

జంతువుల నుండే నేర్చుకున్నాం

అప్పటి అటవిక మానవుడికి మొక్కల ఔషధ గుణాలను గురించి తెలిసిందని ఆలోచించితే, జంతువులు వ్యాధులకు గురి అయినప్పుడు అవిసాధారణంగా తినే పచ్చి గడ్డి గాదం కాక, ప్రత్యేకమైన మొక్కలు ఆకులు, పువ్వులు, కాయలను తిని స్వస్థమవుతూ ఉండటాన్ని గమనించి, తానుకూడా వాటిని వాడి, తన దేహం మీద ఆ మొక్కల ప్రభావాలను గుర్తించి వాటి ఔషధ గుణాలను ఆకళింపు చేసుకున్నాడని మూలికా వైద్య చరిత్రకారులు చెబుతున్నారు.

ఆ తరువాత ప్రాచీన చరిత్ర నాటికి అలాంటి మూలికలు అడవి, కొండ తెగల మాంత్రిక వైద్యాలకు ఉపకరణాలుగాను, ముడిపదార్థాలుగాను ఉపయోగపడ్డాయని, ఆ తరువాత జానపద వైద్యం, గృహవైద్యం, అనుభవైక వైద్యం, అనువంశిక వైద్యంగా పరిణామం చెందినాయని తీర్మానించారు. ఇలాంటి ఊహలు వాస్తవాలకు దగ్గరగానే ఉన్నాయని, మూలికలు మూలికా ఔషధాలు నెమ్మదిగా క్రమంగా పెరిగి వైద్య విజ్ఞానం వృద్ధి అయిందని ప్రపంచంలోని అన్ని ప్రాంతాలలోని ప్రథమ మూలికా గ్రంథాలు తెలియజేస్తున్నాయి.

చైనీస్ వైద్యం ఎదుగుదల

క్రీస్తుకు పూర్వం 3400వ సంవత్సరంలో చైనాలో షెన్‌సుంగ్ చక్రవర్తి సంకలనపరిచిన 'ది క్లాసిక్ ఆఫ్ హెర్బ్స్' అనే అనువంశిక గ్రంథంలో 237 ఔషధ మూలికల గురించి వివరించాడు. అయితే ఇది క్రీస్తు శకం 100 వ సంవత్సరం వరకు గ్రంథస్థం కాలేదు. తరువాత చైనీస్ చక్రవర్తులు దీనిని తరచుగా వర్తమానీకరించారు. క్రీస్తు శకం 1590వ సంవత్సరంలో కి.షి.చెన్ తన ఔషధ మూలికల పట్టికలో 1094 ఔషధ మూలికలను, 11వేల మిశ్రమ మూలికల ఔషధాలను ప్రస్తావించాడు. చైనాలో కమ్యూనిస్టు ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తరువాత వీటనన్నిటినీ పరిశీలించి, విశ్లేషించి పరస్పర విరుద్ధాంశాలను తొలగించి, క్రమబద్ధం చేసి, ఆధునిక చికిత్సల కోసం 300 మూలికలుగానూ 1200 మిశ్రమ మూలికా ఔషధాలుగా కుదించారు.

మనదేశంలో మూలికా వైద్యం

వేదాలన్నిటిలో ప్రాచీనమైన రుగ్వేదంలో మొత్తం ఎనిమిది మొక్కల ప్రస్తావన ఉంది. వాటిలో సోమ మొక్కతో కూడా కలుపుకున్నా, మూడు మొక్కలు, సోమ, వెలగ, పలాస మొక్కలు మాత్రమే ఔషధ మొక్కలుగా ప్రస్తావించబడినాయి. అధర్వ

మన దేశంలో క్రీస్తుకు పూర్వం మూడవ శతాబ్దంనాటి చరక సంహితమే ప్రథమ వైద్య గ్రంథం. ఇందులో 400 మూలికలు వర్ణించబడి, వేలాదిగా మిశ్రమ మూలికా ఔషధాల నిర్మాణం, వాటి ప్రయోగం గురించి వివరించబడింది. 1908 నాటి కె.ఎం. నాదకర్ణిగారి ఇండియన్ మెటీరియా మెడికాలో భారతీయ మూలికల సంఖ్య 2671 కి పెరిగింది. వాస్తవానికి మనం ఇంకా ఔషధ గుణాల ఉనికిని పరిశీలించని మొక్కలు, చెట్లు వేల సంఖ్యలో ఉన్నాయని నిస్సందేహంగా చెప్పుకోవచ్చు.

వేదాన్ని ఎంత లోతుగా పరిశీలించినా 100 ఔషధ మొక్కలకు మించి ప్రస్థావనలు లేవు.

నిరంతర ఎదుగుదల

అంటే మూలికావైద్యం, అనాదినుండి ఇప్పటి వరకూ, మూలికల సంఖ్యపరంగా, చికిత్సలు చేయదగిన వ్యాధులు పరంగా, మిశ్రమ మూలికల ఔషధాల నిర్మాణం పరంగానూ, నిరంతరం, పరంపరం, అభివృద్ధి చెందుతూనేఉంది. పశ్చిమ దేశాల్లో ఈ అభివృద్ధి ఇప్పటికే గణనీయమైన వేగం పుంజుకుంది. సాంప్రదాయక భారతీయ వైద్య విధానాల లాగా యూరోపియన్, చైనీస్ మూలికా వైద్యాలు మతంతో దేవుడితోనూ చిక్కుముడులు వేసుకోకపోవటం, పరిశీలినలపట్ల, విశ్లేషణలపట్ల, నూతన కల్పనల పట్ల, దృష్టి కేంద్రీకరించడం మనం గమనించవలసిన ముఖ్యమైన విషయాలు.



Angelica Archangelica

బహురోగ నివారణి గడ్డి చేమంతి

ప్రజలు కనుగొన్న వైద్యాలు

మూలికా ఔషధ గుణాల గుర్తింపు ఎక్కువ సందర్భాలలో సామాన్య ప్రజలచేతనే 'ఈ రుగ్మతకు ఈ మొక్కను వాడి చూద్దాం. ఏమవుతుందో చూద్దాం అనే పద్ధతిలో జరుగుతుంది. ఇలాంటి ప్రయోగాలకు స్థానికంగా లభించే మందు మొక్కలనే వాడటం, ఆ ప్రయోగాలలో కొన్ని అయినా ఆశ్చర్యకరమైన, అద్భుతమైన సత్ఫలితాలు సంభవించడం జరుగుతుంది.

సుజాతగారి అనుభవం

నేను ఈ మధ్యనే ఎగ్జిమా చాలా గడ్డు వ్యాధి అని, అది ఎందుకు వస్తుందో, ఎందువల్ల దానంతట అదే నయం అవుతుందో తెలియటం లేదని ఆధునిక వైద్య విధానం అంటుందని, ఎగ్జిమాకు కొన్ని విటమిన్లు, మూలికలు సమర్థవంతంగా పనిచేస్తున్నాయని రాసిన ఓ సందేహానికి సమాధానం ప్రచురించిన మరునాడే శ్రీమతి నాగినేని సుజాతగారు గుంటూరునుండి ఫోను చేసి ఎగ్జిమాకు మీరు రాసిన వైద్యాల కన్న బాగా త్వరగా పని చేసే, సులువైన, పైసా ఖర్చు కాని చికిత్స ఉందని చెప్పారు. నేను 'అది ఏమిటి' అని అడిగాను.

అది పట్టణాలలోనూ, పల్లె ప్రాంతాలలోనూ, రోడ్ల వెంటా, ఖాళీ స్థలాలలోనూ ఎక్కడపడితే అక్కడ పెరిగే కలుపు మొక్క అనీ దాని ఆకులను నూరి లేపనంగా చేసి ఎగ్జిమా పొడల మీద ప్రతి రోజూ రెండు సార్లు పూతగా పెడితే 'రెండు వారాలలోనే తీవ్రమయిన, అందవికారమయిన ఎగ్జిమా పొడలు నయం అవుతాయని అన్నారు సుజాత.

'ఆ మొక్కను మీరు వర్ణించగలరా?' అని అడిగాను నేను.

'దాని ఆకులు మిరప ఆకులలాగా ఉంటాయి. ఆకుల అంచుల మీద రంపపు పళ్లలా నొక్కులుంటాయి.' అన్నారావిడ.

నేను ఆ మొక్కను వెంటనే జ్ఞప్తికి తెచ్చుకుని 'దాని పువ్వు అతి చిన్న పసుపురంగు ఒంటి రెక్క చేమంతి పూవులాగా ఉండి అయిదునుండి ఎనిమిది అంగాళాల పొడవు కాడమీద ఉంటుందా?' అని అడిగాను.

ఆవిడ 'అవును మీరు సరిగానే పోల్చుకున్నారు. మీరు కావాలంటే దాని లైన్ డ్రాయింగ్ గీసి పంపిచగలను. నేను వృక్షశాస్త్రంలో డిగ్రీ చేశాను. మీరు కావాలంటే ఒక మొక్కను కూడా పంపగలను.' అన్నారు సుజాత.

నేను 'అవసరం లేదు. ఆ మొక్కను తెలంగాణాలో గడ్డి చేమంతి అంటారు. అది ఎగ్జిమా వ్యాది మీద అంత బాగా పని చేస్తుందని మీకు ఎలా తెలుసు?' అని అడిగాను.

'నేను తీవ్రమయిన ఎగ్జిమాతో బాధపడ్డాను. చేతుల మీద, పొట్టమీద, ముఖం మీద పొడలుగా ఏర్పడి బయటికి వెళ్లటానికి సిగ్గుపడవలసి వచ్చేది. నా బాధను గమనించిన మా పక్కఇంటి బామ్మగారు ఆ మొక్కను తీసుకువచ్చి చూపించి 'దీని

ఏ మూలికల ఔషధగుణాలు స్థానికంగా అధికంగా సంభవించే రుగ్మతలకు సమర్థవంతమైనవని రుజువు అవుతాయో వాటికి సాధారణ ప్రజలలో ప్రాచుర్యం లభించుతుంది. ఈ ప్రక్రియల్లో సాంప్రదాయక వైద్య విధానాలకు, వైద్యులకు, ఔషధాలకు అంతగా ప్రమేయం ఉండదు. ఈ మూలికా ఈ వ్యాధికి ఉపశమనం కలిగి స్తుందా లేదా అన్నదే దానికి ప్రధాన ప్రమాణం, గీటురాయి కూడా.

ఆకులను నూరి రోజుకు రెండుసార్లు ఎగ్జిమా పాచెస్‌కు పట్టించు' అన్నారు. నేను ఆవిడ చెప్పినట్లే చేశాను. రెండు వారాల్లో నా ఎగ్జిమా పూర్తిగా నయమయింది.' అన్నారు సుజాత.

నేను 'మీరు నాకు చాలా మంచి చికిత్స తెలియజెప్పారు. థ్యాంక్స్' అన్నాను.

ఆవిడ 'నేను పడిన బాధ ఎవరూ పడకూడదన్నదే నా కోరిక. అది ఎంత బాధాకరమో నాకు తెలుసు. నాకు ఎగ్జిమా నయమైన తరువాత నలుగురు ఎగ్జిమా వ్యాధిగ్రస్థులకు దీనిని గురించి చెప్పాను. వాళ్లందరికీ నయం అయింది. ఈ పూటే ఆ మొక్కను మరొక రోగికి చూపించబోతున్నాను. మీకు చెబితే పత్రికా ముఖాన ప్రజలందరికీ తెలియజేస్తారని చెబుతున్నాను.' అన్నారు.

నేను ఆవిడకు ధన్యవాదాలు తెలియజేసి 'మీ పేరు పత్రికా ముఖంగా పాఠకులకు తెలియజేయవచ్చునా? అని అడిగాను.

ఆవిడ 'అందుకు అభ్యంతరం లేదు' అన్నారు.

అపూర్వ అనుభవం

ఇలాంటి అపూర్వ అనుభవం ఏ కొద్దిమంది మూలికావైద్యులకో, ఎంతో అరుదుగా సంభవించుతుంది.

పై సంభాషణ జరిగి రెండు మసాలయింది. అప్పటినుండి ఈ మూలికను గురించి ఎంతో మంది వృక్షశాస్త్రవేత్తలను సంప్రదించాను. నా దగ్గర 300కి పైగా ఉన్న యూరపియన్, చైనీస్, అమెరికన్, ఆఫ్రికన్, ఆస్ట్రేలియన్, భారతీయ మూలికా గ్రంథాలను పరిశీలించాను. ప్రాచీన, ఇప్పుడు ప్రాచుర్యంలో ఉన్న, ఆయుర్వేద గ్రంథాలను చూశాను. సాంప్రదాయక వైద్య విధానాలుగాని, అల్లోపతి వైద్యంగాని ఈ మూలికను తమ చికిత్సలో ఉపయోగించుతున్న దాఖలాలు ఎక్కడా లేవు.

వలస వచ్చిన కలుపు మొక్క

తెలంగాణాలో గడ్డి చేమంతి అని పిలిచే మూలిక వృక్షశాస్త్రనామం ట్రైడెక్స్ ప్రొకుంబెన్స్. ఇది అస్టిరేసీ కుటుంబానికి చెందినది. ఇది దక్షిణ అమెరికానుండి ఇండియాకు వచ్చిపడి దేశమంతటా వ్యాపించిన కలుపుమొక్క అని ఒక్క వాక్యం అంటే ఒక్క వాక్యమే కెం.ఎం. నాదకర్ణిగారు రాసిన ఇండియన్ మెటీరియా మెడికాలో ఉంది. రోళ్ల శేషగిరిరావుగారు రాసిన 'తూర్పుగోదావరి జిల్లా వృక్ష సంపద' అనే గ్రంథంలో కూడా ఇది దక్షిణ అమెరికానుండి వచ్చిన కలుపు మొక్క అని, ఇది కోస్తాంధ్రలో విస్తారంగా వ్యాపించిందని ప్రజలు దీనిని తెగిన గాయాలకు, పుండ్లకు వాడుతారని, దీనిని హిందిలో సంజీవని అని పిలుస్తారని ఉంది. అలాగే సిఎస్ఐఆర్ ప్రచురించిన 'వెల్త్ఆఫ్ ఇండియా' అనే గ్రంథం పదవభాగం 292వ పేజీలో ప్రజలు దీనిని గాయాలకు, పుండ్లకు ఔషధంగా వాడుతున్నారని ఉంది.

తెలంగాణాలో వాడకం

తెలంగాణాలో దీనిని గడ్డి చేమంతి, నల్ల అల్లం, అల్లమాకు, పుటపుటాల అల్లం, గాయపాకు అని రకరకాల పేర్లతో పిలవటం ఉంది. నెల్లూరు ప్రాంతంలో దీనిని పిచ్చి చేమంతి అని పాలకాడ అని పిలుస్తారు. తూర్పు గాదావరిలో చిట్టి చేమంతి

వైద్య విజ్ఞానమంతా వైద్య శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనల వల్ల కూడ బెట్టిందేనని, ఆ విజ్ఞానం అంతా ముద్రిత గ్రంథాల్లోనే ఉందని అనుభవైక వైద్యం, అనువంశిక వైద్యం, జానపద వైద్యం శాస్త్రీయం కాదని వాదించే వైద్యులకు, ఇతరులకు కూడా ఇది చెంపపెట్టులాంటి అనుభవం. అల్లోపతి వైద్యానికి లొంగని ఎగ్జిమాలాంటి గడ్డువ్యాధికి జానపద వైద్యంలో ఇంతటి సమర్థవంతమైన మూలికా చికిత్స దాగి ఉందా? అని ఆశ్చర్య పోయాను.

ఇలాంటి గ్రామీణ, ఆటవిక ప్రజలలో కొండతెగలలో వాడుకలో ఉండి, ఇంకా గ్రంథస్థం కాని, వైద్య విధానాల్లో గౌరవస్థానం పొందని మూలికలు, మూలికా చికిత్సలు వేలాదిగా ఉండి ఉంటాయి. వీటిని వెలికి తీసి, పరిశీలించి నిర్ధారించి, ప్రచరించి, ప్రచారం చేయటం చాలా అవసరం. ఇలాంటి సమాచారం గ్రామాలకు మారుమూల గ్రామాలకు ప్రాంతాలకు ప్రాథమిక వైద్య సేవలు అందించడంలో మొదటి మెట్టు కావాలి.

అని పిలవటం కూడా ఉంది. తెలంగాణాలో రైతులు దీని ఆకులు, కాండము, పువ్వులు కలిపి నూరి, ఎద్దుల అర్రుల మీద, చర్మం మీద పడే గాయాలకు పుండ్లకు వాడుతున్నారు. ఇది అలాంటి గాయాలను చాలా త్వరగా చీము పట్టకుండా, అంటే సూక్ష్మజీవుల బారిన పడకుండా, నయం చేస్తుందని రైతులు చెబుతున్నారు. ఆంధ్రదేశం అంతటా ప్రజలు దీనిని మనుషుల గాట్లకు, నలిగి కమిలిన గాయాలకు, చర్మం పైకి కనిపించని కవుకు దెబ్బలకు, పుండ్లకు, గజ్జికి, తామరకు ఇతర చర్మవ్యాధులకు వాడుతున్నారు. వీటికి ఇది చాలా సమర్ధవంతంగా పని చేస్తుందని దీనిని స్వయంగా వాడిన వాళ్లే గట్టిగా చెబుతున్నారు.

పెద్దల అనుభవాలు

నా మిత్రులు, జానపద వైద్యులు, నటులు ఎం. భూపాల్‌రెడ్డిగారు దీన్ని కత్తిగాట్లకు తనకు, తన స్నేహితునికి వాడానని, గాయాలు చీము పట్టకుండా, నాలుగయిదు రోజుల్లోనే మానుపట్టాయని చెప్పారు. అలాగే ఎగ్జిమా బాధితులకు దీని ఆకులు, పువ్వులు, నూరి తీసిన ఒక కప్పు రసంలోనికి తాగటానికి ఇస్తున్నానని, ఇందువల్ల విరోచనం సాఫీగా అవుతుందని, ఆ తరువాత దీనిని నూరి చేసిన పేస్టును పై పూతగా వాడుతున్నానని ఎగ్జిమా త్వరగా పోతున్నదనీ, మళ్లీ రావటం లేదని కూడా చెప్పారు. ఇలాంటి వాడుక ఒరిస్సా రాష్ట్రంలో విస్తృతంగా ఉందని ఆంధ్రప్రదేశ్ అటవీ శాఖ పరిశోధనా డైరెక్టర్ డాక్టర్ మనోరంజన్ భంజా చెప్పారు. గడ్డి చేమంతిని మేతలో కలిపి పాడిగేదెలకు, ఆవులకు మేపితే అవి పాలు ఎక్కువగా ఇస్తాయని, ఇలాంటి వాడకం నెల్లూరు ప్రాంతంలో బాగా ఉందని మా పేషంటు ఒకాయన చెప్పారు. కనుక, గడ్డి చేమంతి బహురోగ నివారిణి అని నిస్సందేహంగా చెప్పవచ్చు.

ఆకుల రసం ఆరోగ్య ప్రదాయని

చిట్కా వైద్యాలు

మంనం చిట్కా వైద్యాలు గురించి బంధువులు, స్నేహితులనుంచి, పెద్దలనుంచి వింటాం. వీటిని గురించిన దిన, వార, మాస పత్రికల్లో తరచుగా చదువుతాం. ప్రసార మాధ్యమాల్లో కూడా వీటిని గురించిన ప్రస్థావన కనిపిస్తోంది. కొన్ని ఛానల్సు యోగవిద్యకు, మూలికా వైద్యానికి పూర్తిగా కేటాయించబడ్డాయి. చిట్కా వైద్యాలను గురించి విన్నప్పుడు, చదివినప్పుడు, టివిలో చూసినప్పుడు వ్యాధులను నిర్మూలించటం ఇంత తేలికా, ఇంత చవకా అని అనిపిస్తుంది.

యూరపియన్ దేశాల ప్రోత్సాహం

ఐక్యరాజ్యసమితి, యూరోపియన్ దేశాలు కూడా సాంప్రదాయక మూలికా వైద్యాలకు, చిట్కా వైద్యాలకు గుర్తింపునిస్తూ, చికిత్సా పరంగా అవి ఎంతవరకు సమర్థవంతమైనవో అధికారిక అధ్యయనాలు ప్రచురించాయి. ప్రజల్లో వాడకాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. మన దేశంలో ఇంకా ఇలాంటి ప్రతిపాదన కూడా లేదు. అయితే అన్ని వ్యాధులను చిట్కా వైద్యాలతోనే స్వయం చికిత్సతోనే నయం చేసుకోవడం సాధ్యం కాదు. చాలా చిట్కా వైద్యాలు తాత్కాలిక సమస్యలను చాలా తేలికగా, త్వరగా, చౌకగా పరిష్కరించగలవు. వివిధ మూలకారణాల ప్రేరితమైన దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల మీద చిట్కా వైద్యాలు అంతగా పని చేయవు. ఉదాహరణకు ఈ కింది చిట్కా ఔషధాలను, చికిత్సలను గమనించవచ్చు.



Oenothera Biennis (Evening Prinrose)

చిట్కా ఔషధాలు

ఒకటి: మధుమేహంతో బాధపడుతున్నారా?

ఆహారంలో ఉప్పు మానేయండి. మొలకెత్తిన గింజలు తినండి. దారాళంగా నీళ్లు తాగండి.

రెండు: అజీర్తితోనూ, మలబద్ధకంతోనూ, బాధపడుతున్నారా?

రాత్రల్లా రాగిపాత్రలో తులసీదళాలు కలిపిన నీరు నిలువ చేయండి. ఉదయం పరగడుపున తాగండి.

మూడు: పైత్యం చేసినట్లూ, మలబద్ధకంగా ఉన్నట్లు ఉందా?

నిద్రలేచి ముఖప్రక్షళనం కాగానే ఒక టీస్పూను అల్లపు రసమూ, ఒక టీస్పూను నిమ్మకాయ రసము, ఒక టేబుల్ స్పూను తేనె ఒక కప్పు నీళ్ళలో కలిపి తాగండి.

నాలుగు: రాత్రి పొట్టలో గుడగుడ మంటోందా?

త్రిఫల చూర్ణము, సునాముఖి ఆకు సమపాళ్లలో కలిపి నీళ్లతో నిద్రపోయే ముందు తీసుకోండి.

అయిదు: మిరియాలు, పిప్పళ్లు, శొంఠి, సోంఫ్, విలాయతి సోంఫ్, ఇంగువ మిశ్రమాన్ని భోజనం ఆయిన వెంటనే రెండు గ్రాముల నీళ్లతో తీసుకోండి. అపాన వాయువు ఉత్పత్తి ఆగిపోతుంది.

డాక్టర్ల ఫీజులు, ఆసుపత్రుల ఛార్జీలు, కృత్రిమ రసాయన ఔష ధాల ఖరీదులు చుక్కలను అంటు తున్న ఈ రోజులలో చిట్కా వైద్యాల మీద ఆసక్తి పెరగటం సహజమూ వాంఛనీయమూ కూడాను. ఇవి వందల వేల సంవత్సరాలుగా ప్రజా బాహుళ్యంలో వాడబడి వాటి ఉపయోగమూ, సమర్థతా నిరూ పించబడినందువల్లే ఇంకా ప్రాచు ర్యంలో ఉంటున్నాయి. ఇవి సంబం ధిత దుష్ఫలితాలు లేనివి. ఇవి నిమిషాల మీద వ్యాధులను నయం చేయలేకపోయినా ఆర్థికంగా అందరికీ అందుబాటులో ఉన్న చికిత్సలు.

ఆరు: చుండ్రుతో బాధపడుతున్నారా?

నిమ్మకాయ రసము, ఉల్లిపాయ రసము, సీతాఫలపు గింజల పొడి కలిపి ప్రతి రోజూ రెండుసార్లు తలకు పట్టించి అరగంట తరువాత తల స్నానం చేయండి. ఎనిమిది పది వారాలలో చుండ్రు శాశ్వతంగా నయం అవుతుంది.

జిహ్వా చాపల్య సమస్యలు

మరణం మన పేగుల్లో ఉంది అని ఆంగ్లంలో ఓ సామెత ఉంది. అన్ని రుగ్మతులకు మూల కారణాలు అస్తవ్యస్తమయిన జీర్ణ వ్యవస్థలో ప్రారంభం అవుతాయి. ఆహారంలో పోషకపదార్థాలు – అంటే సంక్లిష్ట పిండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, కొవ్వు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, అమినోయాసిడ్లు సమతూకంలో లేకపోవటానికి, జీర్ణ వ్యవస్థ కుంటుపడటానికి మన జిహ్వా చాపల్యమే కారణం అని కూడా చెప్పవచ్చు. కనుక మృత్యువు మన నోటిలోని రుచి గ్రంథులలో ఉందని చెప్పుకోవచ్చు. జిహ్వా చాపల్యం అన్నపానాదులలో ఆరోగ్య సూత్రాలను పట్టించుకోదు. సమస్య కేవలం జిహ్వా చాపల్యమే కాదని అది మన వంటగదిలోను ఫ్యాక్టరీ తయారిత ఆహార పదార్థాల్లోనూ ఉందని ప్రకృతి వైద్యుడయిన నా మిత్రడొకాయన అన్నారు. ప్రకృతి వైద్యం అనగానే పచ్చి కాయగూరలు, గింజలు, పండ్లు తినటమేనని, మూలికావైద్యం అనగానే చేదు ఆకురసాలు, కషాయాలు తాగటమేనని చలా మంది భావిస్తారు. పోషక పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను రుచిగా, ఆకర్షణీయంగా తయారు చేయటం ఒక కళ, శాస్త్రం కూడాను.

కాయకల్ప చికిత్సలు

జీవించి ఉన్నంత కాలం మానవుడిలో జవసత్వాలు నిలిపివుంచటానికి దీర్ఘాయుష్కుణ్ణి చేయటానికి ప్రయత్నాలు వేదకాలం నుండి జరుగతూనే ఉన్నాయి. చవనుడు వయసుమళ్లిన తరువాత, ఉసిరికాయలపాకం తిని, మళ్లీ యవ్వనుడయి, రాజకుమారిని వివాహం చేసుకుని, సుఖంగా జీవించాడని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. చైనాలో జన్సింగ్, అతిమధురము, ఫోటి, షిజాండ్రా మూలికలను కాయకల్పానికి వాడుతారు. మన దేశంలో అశ్వగంధి, తిప్పతీగ, గుంటకలగర, నేల తంగేడు, బోడతరము, బల, అతిబల, మహాబల, నాగబల, శతావరి మూలికలను సత్తువని, శక్తిని సంపాదించటానికి, ముసలితనాన్ని దూరం చేయటానికి అనాదిగా వాడుతున్నారు. కొన్ని పరిమితుల్లో ఇవన్నీ మానవుడి ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించగలిగినవే.

వ్యాధి నిరోధక ఆరోగ్య ప్రదాయక చిట్కా

ఇవి మనం నిత్యం వాడుతున్నవే. వీటిని మనం ఏ రూపంలో ఎలా వాడుతున్నామన్నది చాలా ముఖ్యం. వీటన్నింటిలోనూ ఉన్న ముఖ్యమయిన పదార్థాలు పత్రహరితం. అంటే ఆకులో ఉండే ఆకుపచ్చని పదార్థం.

ఇప్పటి ప్రపంచంలో మానవుడు తీసుకుంటున్న అసమతూకపు ఆహారాన్ని పోషక పదార్థాల పరంగా సమతూకం లోనికి తెచ్చి, దేహంలో వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచి, సాధారణ వ్యాధుల్ని దూరం చేసి, మనిషిని దీర్ఘాయుష్కుణ్ణి చేయగల మూలికలు చికిత్సా విధానాలు సామాన్య మానవుడికి అందుబాటులో ఉన్నాయా? ఇవి అత్యధిక శాతం ప్రజలకు అందు బాటులో ఉన్నవే అని మనం నిస్సందేహంగా జవాబు చెప్పు కోవచ్చు. అవే ఆకుకూరల రసాలు, పండ్ల రసాలు, గోధుమ నారు రసం అంటే అందరూ ఆశ్చర్యపోతారు.

ప్రాణుల మనుగడకు పత్రహరితం

పత్రహరితం ఈ ప్రపంచంలో జీవసృష్టికి, జీవుల మనుగడకు కూడా మూలపదార్థం. పరిణామ క్రమంలో ప్రకృతి దీనిని సృష్టించి ఉండకపోతే జలచర, భూచర, పశుపక్ష్యాదుల ఉనికి సాధ్యం అయ్యేది కాదు. ఆకులు ఆకుపచ్చగా ఎందుకుంటున్నాయి అనే విషయం మీద కీర్తి, ప్రతిష్టలు గలిగిన ప్రపంచ స్థాయి శాస్త్రజ్ఞులు తరతరాలుగా, వందల సంవత్సరాలు పరిశోధనలు చేశారు. చివరికి 1913లో డాక్టర్ రిచర్డ్ విల్‌స్టాటర్ అనే జర్మను రసాయన శాస్త్రవేత్త పత్రహరితానికి, ప్రాణసృష్టికి, మనుగడకు, ఉన్న సంబంధాన్ని వివరించారు. ప్రపంచంలోని జీవనశక్తి అంతా సూర్యుడి నుండే వస్తుంది. ఆకులలోని పత్రహరితానికి మాత్రమే సూర్యకాంతిని, వేడిని, నీటిని, తీసుకుని మానవులకు పశుపక్ష్యాదులకు ఆహారం తయారు చేసి ఇవ్వగలిగిన శక్తి ఉంది. సూర్యకాంతి ఆకును తాకగానే, అందులోని పత్రహరితం గాలిలోంచి బొగ్గుపులుసు వాయువును, భూమిలోంచి తీసుకున్న నీటిని రసాయనిక ప్రక్రియకు గురిచేసి వాటి అణు సముదాయాలలోని మూల పదార్థాల అణువులను విడదీస్తుంది. అంతవరకు అవి జీవరహిత పదార్థాలే. ఆ తరువాత వాటిని జీవపదార్థాంగానూ, శక్తిగానూ మార్చగలదు. పారిశ్రామికంగా మానవుడికి ఇంకా ఇలాంటి ప్రక్రియ సాధ్యం కావటం లేదు.

పత్రహరిత అద్భుత శక్తులు

రక్తంలోని అరుణ పదార్థంలో కార్బన్, హైడ్రోజన్, ఆక్సిజన్, నైట్రోజన్ అణువులు ఒకే ఒక ఇనుప అణువును చుట్టి అణు సముదాయంగా (మాలిక్యూల్) ఏర్పడతాయి. పత్రహరితంలో అవే అణువులు ఒకే ఒక మెగ్నీషియం అణువును చుట్టి అణుసముదాయంగా ఏర్పడతాయి. సగం జీర్ణమయిన పత్రహరితానికి, రక్తంలోని అరుణ వర్ణ పదార్థంలోని ఒక భాగమయిన హెపారిన్ అనే పదార్థంతో చాలా దగ్గరి పోలికలు ఉన్నాయి. సగం జీర్ణమయిన పత్రహరితాన్ని ఎలుకలకు మేపినప్పుడు, అది ఎలుకలలో రక్తాన్ని గణనీయంగా పెంచాయి. ఫలితంగా జర్మను శాస్త్రజ్ఞులు పత్రహరితాన్ని మానవుల్లో రక్తలేమిని నయం చేయటానికి వాడటం ప్రారంభించారు.

క్రిమి సంహారిణిగా పత్రహరితం

పత్రహరితానికి గాయాలలోనూ, పుండ్లలోనూ ప్రమాదకరమైన వ్యాధుల్ని సృష్టించి పెంపు చేయగల సూక్ష్మజీవులను నిరోధించగల శక్తి ఉందని రుజువు చేయబడింది. అందువల్లనే పేరొందిన ప్రాథమిక వైద్యులు, శస్త్రచికిత్సా వైద్యులు కూడా పత్రహితాన్ని అంటు వ్యాధులకు వ్యాధి నిరోధక ఔషధంగాను, వ్యాధిని నయం చేసే ఔషధంగాను కూడా వాడుతున్నారు.

ఆరోగ్యాన్ని పటిష్టం చేయటం

పత్రహరితానికి మన జీర్ణ వ్యవస్థను, మూత్ర వ్యవస్థను సమర్థవంతంగా ఉంచగల, మన సాధారణ ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించగల, మన బరువును వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచగల, అనేక రకాల అంతర్గత బాహ్య గాయాలను పుండ్లను అంటువ్యాధులను నయం చేయగల, శక్తి ఉంది. ఆకుల, పండ్ల రసాలు లోనికి తీసుకోవటం, పైన పూతగా వాడటం, సర్వరోగ నివారణ చిట్కా వైద్యం లాంటిదే.

శాస్త్రజ్ఞులు పత్రహరితాన్ని గురించి పరిశోధించిన కొద్దీ దాని ప్రకృతి, అద్భుత శక్తులు బయట పడుతున్నాయి. పత్రహరిత అణు సముదాయానికి మన రక్తంలో ఉన్న హిమోగ్లోబిన్‌కు (అరుణ పదార్థం) చాలా దగ్గరి పోలికలున్నాయి.

ప్రతహరితానికి తనంత తానుగా సూక్ష్మజీవులను అతి సూక్ష్మజీవులను సంహరించ గలిగిన శక్తి లేదు. అది ప్రయోగ నాళికలో సూక్షమజీవులను గానీ, అతి సూక్ష్మజీవులను గానీ హతమార్చిన దాఖలాలు లేవు. అయితే పత్రహరితం జీవకణాలకు అందినప్పుడు, జీవకణాల గోడలు మందం కావటం, శక్తివంతం కావటం, ప్రయోగపరంగా గమనించబడింది.

పత్రహరితంలో మనకు కావలసిన పోషక పదార్థాలన్నీ గణనీయ మోతాదుల్లో ఉన్నాయి. పిండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, కొవ్వు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, లవణాలు, అమినోయాసిడ్స్ పీచు పదార్థం వగైరా వున్నాయి. ఇన్ని రకాల పోషక పదార్థాలు గణనీయమైన మోతాదుల్లో మరే ఇతర ఆహార పదార్థంలోనూ లేవంటే అతిశయోక్తి కాదు.

అయితే ఈ చిట్కా ప్రభావం చర్మ వ్యాధులనుండి క్యాన్సరు వరకు అనేక వ్యాధులను నయం చేయగలదని నిరూపించబడింది.

ఆకుపచ్చని ఆకులలోని పండ్లలోని రసాల ఔషధ గుణాలను 1930లోనే డాక్టర్ హెచ్.ఇ. కిర్ష్నర్ అనే అల్లోపతి వైద్యుడు తన పేషెంట్లకు చేసిన చికిత్సలలో స్పష్టంగా, నిర్వివాదంగా, నిస్సందేహంగా నిరూపించారు. అప్పటి కాలంలో డాక్టర్ కిర్ష్నర్ లాస్ ఏంజలీస్ దగ్గర ఆలివ్ వ్యూ టిబి శానిటోరియమ్‌లో పని చేసేవారు. ఆయన పరిధిలో 200 మంది టిబి పేషెంట్లు ఉండేవారు. శానిటోరియం తరచుగా ఈ పేషంట్లకు పోషక పదార్థ రహిత పిండి పదార్థాలను అతిగా వండి పెట్టేవారు. వీరిలో కొంతమంది అంతకు ముందు ఎనిమిదినుండి పది సంవత్సరాల వరకూ మంచం మీదనుండి లేవని వారు, వ్యాధి అసలు నయం కాదని ఆశ వదులుకున్న వాళ్లు ఉన్నారు. డాక్టర్ కిర్ష్నర్ వారి ప్రాణాలను కాపాడటానికి పచ్చని ఆకుల రసం, పండ్ల రసం మిశ్రమమే తప్ప మరొక ఔషధం లేదని నిర్ధారించుకున్నారు. అప్పటికి సూక్ష్మజీవుల అతి సూక్ష్మజీవుల సంహారక ఔషధాలు కనిపెట్టబడలేదు. డాక్టర్ కిర్ష్నర్ అల్ఫాల్ఫా, పార్సిలీ, కంఫ్రీ, పుదీనా, తోటకూర, బీటు దుంపల ఆకులు, తూటికాడ ఆకులు, ఫిలారి, మాల్వ, డాండిలాన్, సీమ బాదంపప్పులు, ఎండు ఖర్జూర కాయలు, పొద్దుతిరుగుడు గింజలు కలిపి మిక్సీలో పాలుగా చేసి, ఆకుల పండ్ల రసంలో కలిపి, రోగులకు ప్రతి రోజూ ఉదయం ఒక గ్లాసు, సాయంత్రం ఒక గ్లాసు ఇవ్వటం ప్రారంభించారు. ఈ రసం చిక్కగా కాక పలుచగానూ, రోగులు తేలికగా తాగటానికి, ఒంటపట్టించుకోవటానికి వీలుగా ఉండేది. ఈ సాధు ఆహారపు చికిత్సతో డాక్టర్ కిర్ష్నర్ టిబి పేషెంట్లు అయిదారు మాసాల్లో శక్తిని పుంజుకుని, ఆరోగ్యవంతులై, జీర్ణ శక్తిని రక్తాన్ని పెంచుకుని, లేచి సాధారణ వ్యక్తులు లాగా తిరగటం ప్రారంభించారు. ఆ తరువాత డాక్టర్ కిర్ష్నర్ తన తోటలోనే ఇలాంటి ఆకు కూరలను, మూలికలను పెంచి అయిదు దశాబ్దాలుగా వైద్య సేవలు అందించారు. ఆయన చికిత్సాలయం ఒక చికిత్సా తీర్థక్షేత్రమయింది. డాక్టర్ కిర్ష్నర్ తన తొమ్మిదవ దశకంలో కూడా తన ఆకు పండ్ల రసాల చికిత్సలతో వేలాది మందికి వ్యాధులు నయం చేయగలిగారు.



Passiflora incarnate (Passion flower)

ఇది ఇలా జరుగుతూ ఉండగానే ఉత్తర అమెరికాలో, యూరపులో జరిగిన పరిశోధనల వల్ల గోధుమ నారు రసం, అల్ఫాల్ఫా ఆకురసం లాంటి రసాలతో పళ్ల చిగుళ్ల వ్యాధులు, చర్మ వ్యాధులు, మెదడులో రక్తస్రావం, గుండె జబ్బులు, రక్తనాళాలలు పూడిపోవటం గట్టిపడటం, చర్మం మీది పుండ్లు, పైకి ఉబికి చిట్లే రక్తపు సిరలు, వ్యాధిగ్రస్థమయి వాచిన ఎముకలు, చిన్న పేగులకు పెద్ద పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులు వగైరా త్వరగానూ, ఖచ్చింతంగానూ నయం అవుతాయని పరిశోధనా అధ్యయనాలు తెలియజేశాయి. డాక్టర్ యాన్ విగిమోర్ ఈ చికిత్సా విధానాన్ని బోంబే హాస్పిటల్, బోంబే (ఇప్పుడు ముంబై) లోవాడి దాని సమర్ధతను నిర్ద్వందంగా నిరూపించారు. ఇప్పుడు గోధుమ నారు ప్రపంచం అంతటా సూపర్ మార్కెట్లలోనూ, ఆరోగ్యకర ఆహారపదార్థాలను అమ్మే దుకాణాల్లోనూ, విస్తారంగా దొరుకుతున్నది. అయితే ఈ ఆకులన్నీ విదేశాలకు సంబంధించిన ఆకులు మూలికలని మనం నిరుత్సాహపడనక్కరలేదు. హైదరాబాద్ చుట్టూరా దొరికే ఆకుకూరలు, మూలికలు, పండ్లు ఇలాంటి చికిత్సలకు పనికొచ్చేవి కోకొల్లలుగా ఉన్నాయి. డాక్టర్ కిర్ష్నర్ ఉదహరించి,తన చికిత్సలో వాడిన మూలికలు అన్నీ మన దేశంలో పెంచదగినవే.

పోషక పదార్థాల పుట్ట ఆల్ఫాల్ఫా

ప్రకృతి పరిణామక్రమంలో మానవుడిని సృష్టించింది. మానవ పరిణతికి మెట్లుగా ఉపయోగపడిన ప్రతిజీవి, జీవ సంబంధమయిన, అంటే వృక్ష సంబంధమయిన లేక జంతు సంబంధమయిన ఆహారపదార్థాలను తిని బతుకు వెళ్లదీసినవే. ఒక జీవి మనుగడ మరొకజీవి మరణం మీద ఆధారపడి ఉంటుందని ఆంగ్లంలో ఒక సామెత ఉంది.

శాకాహార జంతువులైనా, మాంసాహార జంతువులైనా, రెండు రకాల పదార్థాలను తినేవి అయినా, జీవ సంబంధమైన పదార్థాలను తినవలసిందేకాని, మట్టి, రాయి, రప్పా, లేక కృత్రిమ రసాయన పదార్థాలను, ఖనిజాలను తిని బతుకలేవు.

సహజ ప్రక్రియలు

సూర్యకాంతిని, నీటిని, గాలిలోని బొగ్గు పులుసు వాయువును, భూమిలోని ఖనిజ సంబంధమయిన లేక జీవ సంబంధమయిన పోషక పదార్థాలను తీసుకుని, వాటిని మనిషితో సహా మిగతా జంతువులు వాడుకోదగిన, ఆహార పదార్థాలుగా మార్చగలిగిన శక్తి ఆకులలోని పత్రహరితానికి మాత్రమే, అంటే వృక్షజాతికి మాత్రమే. ఉందని ఇదివరలో గమనించాం.

అలాగే వృక్ష సంబంధమయిన, జంతు సంబంధమయిన ఆహార పదార్థాలను ఆరగించి, జీర్ణించుకుని, ఒంటపట్టించుకుని తమ జీవన ఉనికికి, పెరుగుదలకు, దినచర్యకు కావలసిన శక్తిని, సత్తువను తయారు చేసుకొనగల ప్రకృతి ప్రక్రియ జంతుజాలానికి మాత్రమే సాధ్యం.

ఆహారం వృక్ష సంబంధమయినది అయినా, జంతుసంబంధమయినది అయినా అందులో సంక్లిష్ట పిండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, కొవ్వు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఎంజైమ్స్, అమినోయాసిడ్స్, పీచు పదార్థం వగైరా సమతూకంలో ఉండటం మనిషితో సహా అన్ని జంతువులకూ అవసరమే. ఇవి ఎంత సులభంగా, చౌకగా సహజంగా లభించితే అంత మంచిది. ఇలాంటి పదార్థాలే తినదగిన ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు.

ఆహార ఔషధాలుగా ఆల్ఫాల్ఫా

పోషక విలువలకు, మానవ ఆరోగ్య రక్షణకు, మానవ ఆరోగ్యం పటిష్టతకు, వ్యాధులను నయం చేయటానికి పప్పు జాతి లూసరిన్ అనే మొక్క పెట్టింది పేరు. ఇది మనం దేశం అంతటా పెరుగుతుంది. దీనిని వృక్ష శాస్త్రంలో మెడికాగో సెటైవ అంటారు. ఆంగ్లంలో ఆల్ఫాల్ఫా అని, లూసరిన్ అని సాధారణ పేర్లు ఉన్నాయి. హిందీలో దీనిని లసుంఘాస్ అంటారు. దీని విలువలను, ఔషధ గుణాలను ప్రథమంగా అరేబియా దేశస్థులు, పారశీకులు గుర్తించి, ఆహార పదార్థాలన్నింటికీ ఇది తండ్రిలాంటిదని చెప్పారు. మనం అరేబియన్ కథలలోనూ, కాశీ మజిలీ కథలలోనూ చదివిన జవసత్వాలు, చలాకీ తనం ఉట్టిపడే పారశీక అశ్వాలు ప్రధానంగా ఈ మూలికను మేపి పెంచబడినవే! ఆల్ఫాల్ఫాలో పత్రహరితం, ఖనిజాలు లవణాలు, విటమిన్లు, అమినోయాసిడ్స్ మరే మూలికలోనూ లేనంత పుష్కలంగా ఉన్నాయి.



Tenacetum Partheniem (Feverfew)

మన శాస్త్రీయ పురోభివృద్ధి వృక్ష జాతి ప్రక్రియను గానీ జంతుజాల ప్రక్రియను గానీ పూర్తిగా అర్థం చేసుకొన లేకపోయింది. ఫలితంగా వాటికి ప్రతి రూపాలు గాని, ప్రత్యామ్నాయాలు గాని మానవుడు ఇంకా సృష్టించలేదు. గత వంద సంవత్సరాలుగా మనం వాడుతున్న కృత్రిమ రసాయన ఔషధాలు మన దేహ సహజ ప్రక్రియలకు అవరోధాలు సృష్టించి దారులు మళ్లించేవే గాని, సహజ ప్రక్రియల సమర్థతను పెంపు చేసేవి కావు. అవి జీవ సంబంధ మయిన పదార్థాలు కాక పోవటమే అందుకు కారణం.

ఇన్ని పోషక పదార్థాలున్న మరో పప్పుజాతిమొక్క గాని, మరో జాతి మొక్కగానీ లేదని చెప్పవచ్చు. దీనిలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, బీటా కెరొటిన్ వగైరా గణనీయ మోతాదుల్లో ఉండటమే కాక, ఇవి మనిషి అత్యంత సులభంగా జీర్ణించుకోదగినవి.

ఔషధంగా ఆల్ఫాల్ఫా

డాక్టర్ ఫ్రాంక్ బవర్, డాక్టర్ ఏ. జేకబ్ అమెరికన్ ప్రభుత్వం తరపున జరిపిన పరిశోధనల్లో ఆల్ఫాల్ఫాలో ఎనిమిది రకాల అత్యవసరమైన ఎంజెమ్స్ ఉన్నాయని గుర్తించారు. ఇవి పిండిపదార్థాలను, మాంసకృత్తులను, కొవ్వును, పంచదారను జీర్ణించుకోవటానికి తప్పనిసరి అయిన ఎంజైమ్స్. డాక్టర్ బవర్ రక్తహీనులయి, బక్కచిక్కిన, ఆకలి మందమయిన రోగులకు ఆల్ఫాల్ఫా ఆకులతో చేసిన తేలిక కషాయం టీ లాగా ప్రతి రోజూ మూడు సార్లు ఇచ్చినప్పుడు నాలుగు వారాల్లోనే రోగుల ఆకలి, ఆరోగ్యం, గణనీయంగా పెరిగినాయి.

ఆల్ఫాల్ఫాను ఆరోగ్య రక్షణ నిమిత్తం, వ్యాధి నివారణ నిమిత్తం, శక్తి సత్తువల పెరుగదల నిమిత్తం అనేక రూపాల్లో అనేక రాకలుగా వాడవచ్చును. ఆల్ఫాల్ఫా గింజల పిండి, ఆల్ఫాల్ఫా మొలకలు, ఆల్ఫాల్ఫా టీ, గింజలతో చేసిన బిళ్లలు, ఆకు పసరుతో చేసిన టానిక్కు, ఆకు పసరు–పండ్ల రసం కలిపి చేసిన శీతలపానీయం, ఆకులతో చేసిన పిండి వంటకాలు,కేకులు, తీపి వస్తువులు, ఆకుపసరు ఎండబెట్టి చేసిన పొడి వీటిలో ప్రధానమైనవి. పశ్చిమ దేశాలలో ఈ వస్తువులన్నీ అన్ని ఆరోగ్యకర ఆహార పదార్థాలను అమ్మే దుకాణాల్లోనూ దొరుకుతున్నాయి.

ఆల్ఫాల్ఫా ఇంత గొప్పగా ఆరోగ్య రక్షణకు ఆరోగ్య పెంపుదలకు ఉపయోగపడటానికి దానిలో ఉన్న విటమిన్లు ఎ, బి, సి, డి, ఇ, జి, కే, యు, లే కారణమని ఆల్ఫాల్ఫా మొలకలు నోటిని శుభ్రంగానూ, తాజాగానూ ఉంచుతాయని, బలహీనమయిన పళ్లను, దంతాలను, చిగుళ్లను, ఊపిరితిత్తులను, రక్తధమనులను, గుండెను అవి ఆరోగ్యవంతం చేస్తాయని డాక్టర్ లాయిడ్ రోజన్ వోల్డ్ చెప్పారు. ఇప్పుడు మనకున్న వృక్ష సంబంధమయిన ఆహార పదార్థాలన్నింటిలోనూ ఆల్ఫాల్ఫా మొలకలు, ఆల్ఫాల్ఫా ఆకురసమూ, అత్యంత ఆరోగ్యకరమైనవి అని పేరొందిన ఆహార శాస్త్రవేత్త లందరూ చెబుతున్నారు.

ఆల్ఫాల్ఫా గింజలు మన దేశంలో కూడా లభించుతున్నాయి. వీటిని మనం కూడా పశ్చిమ దేశాలలో లాగానే మొలకలుగా చేసుకోవచ్చు. ఈ మూలికను వానాకాలంలోనూ, శీతాకాలంలోనూ తెలంగాణా అంతటా పెరుగుతుంది. రసం తీసుకోవటానికి పచ్చి ఆకు దొరికనప్పుడు ఎండు ఆకు పొడిని వాడుకోవచ్చును. పచ్చి ఆకుకూరల రసాన్ని బలవర్థంగా గాని, ఔషధంగా గాని వాడినప్పుడు ఆల్ఫాల్ఫా పచ్చి ఆకుల రసాన్ని గాని ఎండు ఆకుల పొడిని గాని అందులో మిశ్రమం చేయటం చాలా మంచిది. రోజుకొక యాపిల్‌పండు డాక్టరుతో అవసరం లేకుండా చేయకపోవచ్చును. రోజుకొక గ్లాసు ఆల్ఫాల్ఫా రసం తప్పనిసరిగా డాక్టరును దూరంగా ఉంచుతుంది.

మనిషికి కావలసిన పత్రహరితం, ఎంజైమ్స్, ఖనిజాలు, విటమిన్లు సరైన మోతాదుల్లో ఉండి మనం సాధారణంగా తినే ఆహార పదార్థాలన్నింటినీ జీర్ణించుకోవటానికి ఉపయోగపడటం ఆల్ఫాల్ఫా ప్రత్యేకత. ఆల్ఫాల్ఫా మూత్ర వ్యవస్థకుసంబంధించిన అన్ని వ్యాధులకు ఉపశమనం కలిగించుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థను సమర్థవంతం చేస్తుంది గనుక మలబద్ధకం లేకుండా చేస్తుంది. ఒంటిలో అతిగా నీరు చేరి నిస్సత్తువగా ఉండటానికి, బరువు అతిగా పెరగటానికి, అన్నవాహికలో ఏర్పడే పుండ్లకు, ఆల్ఫాల్ఫా టీ ఔషధంగా అతి సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. పోషక పదార్థాల లోపాలవల్ల ఆకలి మందగించి, బరువు తక్కువగా ఉన్న ఏ వయసు వ్యక్తులయినా, ఆల్ఫాల్ఫా రసాన్నిగానీ, కషాయాన్ని గానీ, తీసుకుని బరువు పెరగవచ్చు.

పోషక పదార్థాల లోపం వల్ల ప్రజలు అనేక రుగ్మతలకు గురి అవుతున్న వర్ధమాన దేశాలలో ఆల్ఫాల్ఫా గింజల వాడకం పుంజుకోకపోవటం చాలా దురదృష్టకరం.

బహు రోగ నివారిణి కంఫ్రీ

పంతొమ్మిదవ శతాబ్దపు చివరి దశకం వరకు ప్రపంచం అంతటా పశ్చిమ దేశాలతో సహా జానపద వైద్యులే అత్యధిక శాతం జనాభాకు వైద్య సేవలు అందించారు. ఇప్పుడు కూడా ప్రపంచంలో 80 శాతం వరకు ప్రజలు సాంప్రదాయక వైద్య విధానాల మీద, జానపద వైద్యుల మీద ఆధారపడుతున్నారని ఐక్యరాజ్యసమితి అంచనా వేసింది.

కాలిన పుండ్లు గాయాలు, చిట్లిన ఎముకలు, విరిగిన ఎముకలు, బెణికిన కీళ్ళు కణుపులు, తొలగిన గూడు, తుంటె ఎముకలు, స్థానభ్రంశమయిన వెన్ను పూసలు వగైరా నయం చేయగలిగిన జానపద వైద్యులు అన్ని దేశాలలోనూ ఇప్పటికీ ఉన్నారు. వీరు వాడే మూలికలు అతి సాధారణమైనవి. తరచుగా ప్రజలు వాటిని కలుపు మొక్కలుగా పరిగణించుతారు. అయితే ఈ మూలికలు అసాధరణమైన, అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలు కలవి. ఇలాంటిదే సింఫిటమ్ అఫిసినేల్ అనే మూలిక. దీని సాధారణ పేరు కంఫ్రీ.



Taraxacum Officinle (Dandelion)

కంఫ్రీ మూలికలకు మూలిక లాంటిదని, అంటే మూలికలకే తల్లి లాంటిదని పశ్చిమ దేశాల మూలికా వైద్యులు భావించుతారు. దీనిలోని సహజ రసాయనాలు అనేక రకాలయిన రుగ్మతలను నయం చేయగలవని పశ్చిమ దేశాలలో వందలాది సంవత్సరాల చికిత్సానుభవాలు తెలియజేస్తున్నాయి. చాలామంది మూలికా వైద్యులు కంఫ్రీని తమకు అత్యంత అభిమానమైన మూలికగా పరిగణించుతారు.

కంఫ్రీ మూలిక

ఈ మూలిక రష్యాలో రోడ్ల వెంట, డొంకల మీద, చేలగట్ల వెంట కలుపు మొక్కగా పెరుగుతుంది. దీని ఔషధ గుణాలను ప్రథమంగా గుర్తించి విస్తృతంగా ఔషధంగానూ చిట్కా వైద్యం గానే వాడిన దేశం కూడా రష్యా. ఆ తరువాత కంఫ్రీ మూలిక పశ్చిమ, దక్షిణ యూరపు దేశాలన్నింటిలోనూ ప్రవేశపెట్టబడింది. ఉత్తర దక్షిణ అమెరికాలోని దేశాలకు, ఆస్ట్రేలియా, న్యూజిలాండ్ దేశాలకు కూడా వలస వెళ్లింది.

ఇది ఆదిలో సంవత్సరానికి ఆరు నుండి ఎనిమిది మాసాల వరకు మంచుతో కప్పబడి అతి చల్లగా ఉండే రష్యా దేశానికి చెందినదే అయినా ఇప్పుడు ఇండియాతో సహా అన్ని దేశాలలోనూ పెరగగల, పెరుగుతున్న మూలిక. దీని ఆకులలోనూ వేరులలోనూ కూడా నమ్మశక్యం కాని ఔషధ గుణాలున్నాయి.

జానపద ఎముకల వైద్యులు

భారతదేశంలో చిట్లిన, విరిగిన, చిదికిన ఎముకలు త్వరగా పెరిగి సాధారణ స్వస్థతను పునఃస్థాపితం చేసుకోవటానికి నల్లేరు అనే మూలిక రసాన్ని, గుజ్జును వాడుతారు. చాలామంది జానపదవైద్యులు తాము వాడే ఈ మూలిక పేరును రహస్యంగా ఉంచుతారు. బ్రహ్మజేముడు, నల్లకామంచి మూలికలకు కూడా ఇలాంటి ఔషధ గుణాలే ఉన్నాయి.

మనకు కూడా విస్తారంగా లభించే ఇలాంటి సమర్ధవంతమైన మూలికలు ఉన్నప్పుడు కంఫ్రీ మూలిక ప్రత్యేకత ఏమిటని చాలామంది ప్రశ్నించుతారు. కంఫ్రీ మూలికలకు మూలికలాంటిదని, అంటే మూలకలకే తల్లి లాంటిదని పశ్చిమ దేశాల మూలికా వైద్యులు భావించుతారు. దీనిలోని సహజ రసాయనాలు అనేక రకాలయిన రుగ్మతలను నయం చేయగలవని పశ్చిమ దేశాలలో వందలాది సంవత్సరాల

చికిత్సానుభవాలు తెలియజేస్తున్నాయి. చాలామంది మూలికా వైద్యులు కంఫ్రీని తమకు అత్యంత అభిమానమైన మూలికగా పరగణించుతారు.

కంఫ్రీ ఔషధ గుణాలు

ఎముకలు అరిగినా, నలిగినా, ఒక దానితో మరొకటి రాసుకుంటున్నా, చిట్లినా, పగిలినా, విరిగినా కంఫ్రీ మూలిక వాటిని తిరిగి అతుక్కునేట్లు చేయగలదు.

అలాగే కాళ్లలో గాని, చేతులలో గాని, అన్ని చోట్ల ఉన్న కీళ్లు బెణికినా, కీళ్లలోని ఎముకలు తొలగి కండరాలు వాచి రక్తం గూడు కట్టి విపరీతమైన నొప్పులు, బాధలు కలిగినా కంఫ్రీ మూలిక వాటిని త్వరగా నయం చేయగలదు.

చర్మం ఏ రకమైన దెబ్బ తగిలి కమిలినా,వాచినా, ఒరుసుకునిపోయినా, నలిగినా, చీరుకుపోయినా కంఫ్రీ మూలిక రెండు మూడు రోజుల్లోనే దానిని పూర్తిగా నయం చేయగలదు.

కంఫ్రీ మూలిక పగలని శగగడ్డలకు, మానని మొండి వ్రణాలకు, అర్టికారియా, సోరియాసిస్, ఎగ్జిమాలాంటి మొండి చర్మవ్యాధులకు కూడా పెట్టింది పేరు.

కంఫ్రీ చర్మం మీది వ్యాధులనే కాక జీర్ణ వాహికలో – పొట్టలో గాని, చిన్న పేగుల్లో గాని, పెద్ద పేగుల్లో గాని ఏర్పడే అల్సర్లను, అంటే పుండ్లను, రక్తస్రావం జరుగుతున్న మూలశంకలను కూడా నయం చేయగలదు.

కంఫ్రీ మూలికకు సంబంధించిన పై ఔషధ గుణాలన్నీ ఒక ఎత్తు అయితే, దశాబ్దాల తరబడి ఆస్తమాతోనూ, సైనుసైటిస్‌తోనూ, ఎలర్జీతోనూ నిద్ర కూడా లేకుండా బాధపడుతున్న రోగులకు, త్వరగా, అంటే కొద్ది గంటల్లోనే ఉపశమనాన్ని కలుగజేయటం మరొక ఎత్తు. కంఫ్రీ మూలికకు ఉన్న ఈ గుణం అదృష్టవశాత్తు న్యూజీలాండ్‌లో అనుభవంలోకి వచ్చి నిర్ధారించబడింది.

న్యూజిలాండ్‌లో కంఫ్రీ వాడకం

కంఫ్రీ జీర్ణకోశానికి సంబంధించిన వ్యాధులను, కీళ్లవాపులను, నొప్పులను కూడా నయం చేయగలదని న్యూజిలాండ్ రోగుల అనుభవాలు తెలియజేస్తున్నాయి. ప్రపంచ ప్రఖ్యాత స్విట్జర్లాండ్ ప్రకృతి వైద్యుడు డాక్టర్ ఆల్‌ఫ్రెడ్ ఒగేల్ ఈ మూలికను స్విస్ ప్రజలు గత వేయి సంవత్సరాల నుండి వాడుతున్నారని, ఇది కీళ్ల వాపులకు, నొప్పులకు సమర్ధవంతంగా పనిచేస్తుందని తన ప్రకృతి వైద్యం మీద రాసిన గ్రంథంలో స్పష్టం చేశారు.

ముఖం మీద మొటిమలు, పురుపుడుగాయాలు, పర్యావరణంలోని కాలుష్యాల వల్ల ఏర్పడిన దద్దుర్లు, నల్ల మచ్చల మీద కూడా కంఫ్రీ మూలికతో చేసిన నూనెలు లేపనాలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయని, ముడుతలు గీతలుపడి కాంతి విహీనమైన చర్మాన్ని కూడా పునురుజ్జీవింప చేయగలవని డాక్టర్ ఒగేల్ అన్నారు.

క్యాన్సరు వ్యాధుల నివారణ

కంఫ్రీతో చేసిన కషాయం కొన్ని రకాల క్యాన్సరు వ్యాధులనుకూడానయం చేయగలదని రష్యన్, బ్రిటిష్ వైద్యులు గమనించి ప్రపంచ శ్రేణి జర్నల్స్‌లో వ్యాసాలు

కంఫ్రీ ఎండు ఆకులతోనూ, వేర్ల తోనూ తయారు చేసిన కషాయం జీర్ణవాహికలోని పుండ్లనేకాక, శ్వాస కోశాలకు సంబంధించిన రుగ్మత లను కూడా నయం చేయగలదని డాక్టర్ కిర్ష్‌నర్ తన, 'నేచర్స్ హీలింగ్ గ్రాసెస్', అనే పుస్తకంలో చికిత్సాను భవాలతో నిరూపించి రాశారు. ఆయనే కంఫ్రీ ఆకుల రసం మిగతా ఆకు రసాలతోను, పండ్ల రసాల తోను కలిపి లోనికి తాగటానికి ఇచ్చినప్పుడు క్షయ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా గణనీయంగా ఉపశమనం పొందారని నిరూపించారు.

ఏ మూలికలోంచి అయినా ఒకటి రెండు రసాయనాలను వేరు పరిచి ఔషధంగా వాడటం మూలికా వైద్య ప్రధాన సూత్రాలకే విరుద్ధం. అలా చేసినందువల్ల సంబంధిత దుష్ఫలి తాలు ఉంటాయని మూలికలలోని ఒకటి రెండు రసాయనాలను అనుకరించుతూ తయారు చేయ బడిన కృత్రిమ రసాయన ఔషధా లన్నీ తెలియజేస్తున్నాయి.

ప్రచురించారు. కంఫ్రీ ఇంత సమర్థ వంతంగా పనిచేయటానికి దానిలో ఉన్న జర్మేనియం, కోబాల్టు లోహాలే కారణమని వారు భావించారు.

పశుగ్రాసంగా కంఫ్రీ

కొన్ని రకాల కంఫ్రీ జాతులను అధికంగానూ తరచుగానూ వాడితే కాలేయం, మూత్రపిండాలు వ్యాధిగ్రస్తం కావచ్చునని, కంఫ్రీ మూలికలోని కొన్ని రసాయనాలను వేరు చేసి వాటిని ఎలుకల మీద ప్రయోగాత్మకంగా వాడినప్పుడు వాటిలో క్యాన్సర్ లక్షణాలు కనిపించాయని కొందరు పరిశోధకులు ఆందోళన వ్యక్తపరిచారు.

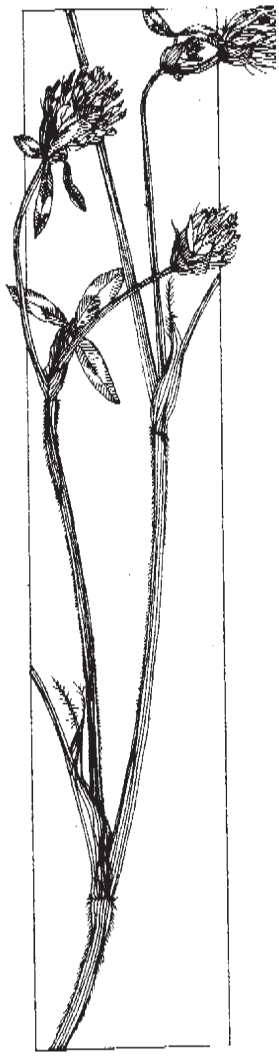
అయితే ఏ మూలిక నుండి అయినా కొన్ని రసాయనాలను వేరుచేసి వ్యాధులమీద ప్రయోగించితే అలాంటి దుష్ప్రభావాలు ఉంటాయని, కనుకనే మూలిక అంతటినీ ఔషధంగా వాడాలని, విడివిడిగా, పరస్పర విరుద్ధాలుగా కనిపించే రసాయనాలు అప్పుడే, దైహిక సహజ ప్రక్రియలను సహజ పరిమితులలో ఉంచుతాయని, మూలికా వైద్యులు వందల సంవత్సరాలుగా చెబుతున్నారు. అందువల్లనే అధిక రక్తప్రసరణ వత్తిడిని సాధారణ స్థాయికి దించగల మూలికలే, క్షీణించిన రక్తప్రసరణ వత్తిడిని సాధారణ స్థాయికి పెంచగలవు.

మూలికావైద్యంలో కంఫ్రీ మూలిక ఆకులను, వేరులను వాడినందువల్ల దుష్ఫలితాలు ప్రపంచంలో ఇంతవరకు ఎక్కడా కనిపించలేదు. కంఫ్రీ మూలికను పశుగ్రాసంగా పెంచి పందెపు గుర్రాలకు, మాంసం కోసం పెంచే గిత్తలకు, ఆవులకు, పందులకు, గొర్రెలకు, మేకలకు, ఒంటెలకు విస్తారంగా వాడుతున్నారు. అందువల్ల అవి చాలా త్వరగానూ, పుష్టిగానూ, పెరుగుతున్నాయి. అందువల్ల అవి వ్యాధిగ్రస్తమైన దాఖలాలు ఎక్కడా లేవు.

ఆకుల రసం వాడకం

డాక్టర్ కిర్ష్నర్ తన వైద్యానికి ప్రధానంగా ఆకుల రసం పండ్ల రసం కలిపి దఫాకు గ్లాసు చొప్పున, రోజుకు మూడుసార్లు వాడి, క్షయతో సహా రకరకాల వ్యాధులను నయం చేయగలిగారు. ఆయన వాడిన ఆకులలో కంఫ్రీ ఆకులు ప్రధానమైనవి.

కంఫ్రీ ఆకులను, వేరులను, తేలిక కషాయంగాగానీ, గాడమైన కషాయంగా గాని, పొడిగా గానీ, లేపనంగ గానీ, నూనెగా గాని కూడా వాడవచ్చును. కంఫ్రీ హైదరాబాద్ పరిసరాలలో కొంచెం నీడగా ఉన్న ప్రదేశాలలో తేలికగా పెరుగుతుంది.



Trifolium Pretense (Red Clover)

సోమరసం లాంటి కెల్ప్

మన భూగోళంలో మూడింట రెండు వంతుల స్థలం సముద్రాలే. సముద్రాలలో కొన్ని ప్రాంతాలు నీళ్ల ఉపరితలంనుంచి 10 నుండి 15 కిల్లోమీటర్ల లోతు ఉన్నాయి. సముద్రాలలో ఎన్నో వాతావరణ, భౌగోళిక వైవిద్యాలున్నా, అన్ని సముద్రాల్లోనూ గణించ శక్యం కాని జీవరాసులు ఉన్నాయి.

ప్రాణకోటి పుట్టుక

భూగ్రహం మీద ప్రాణికోటి సముద్రాల్లోనే ప్రారంభమయిందని, ఏక కణ జీవుల నుండి అతి పెద్ద తిమింగలాల వరకు ప్రాణికోటి సముద్రాల్లో విస్తృతంగానూ, వైవిద్యంగానూ పరిణామ క్రమంలో వ్యాప్తి చెందిన తరువాతనే అందులోని కొన్ని జీవులు భూభాగం మీద బ్రతకటం నేర్చుకున్నాయని, ఆ తరువాతనే వివిధ రకాల జంతుజాలం భూమి మీద పరిణామం చెందిందని శాస్త్రజ్ఞులు చెబుతున్నారు. సముద్రాలలో కూడా వృక్ష సంబంధమయిన జీవులు విస్తృతంగా అభివృద్ధి చెందిన తరువాతనే వాటిని ఆహారంగా తీసుకుని జలచర జంతుజాలం అభివృద్ధి చెందిందని కూడా శాస్త్రజ్ఞులందరూ ఒప్పుకుంటున్న విషయం.

పోషక పదార్థాలు, ఖనిజాలు

సముద్రాలలో ఇలా వృక్ష, జంతు సంబంధమయిన జీవకోటి పరిణామం చెందటానికి సముద్రాలలోని నీళ్లు, నీళ్లలో కరిగిఉన్న, తేలియాడుతున్న పోషక పదార్థాలు, ఖనిజాలు, సూర్యకాంతి, సూర్యవేడిమి ప్రధాన కారణాలు. సముద్రపు నీళ్లలోనే మునిగి, వ్యాప్తి చెంది, పెరిగే మొక్కలను మనం సముద్రపు కలుపు మొక్కలని అనటం పరిపాటి. వాస్తవానికి ఇవి సహజంగా నీళ్లలో పెరిగే మొక్కలు గాని పంట పొలాల్లో పంటల పెరుగుదలకు అడ్డుపడే కలుపు మొక్కల లాంటివి గాని కావు.



Ulmus Fulva (Slippery Elm)

సముద్రాల్లో మొక్కలు

సముద్ర నీళ్ళలో మునిగి పెరిగే మొక్కలు వందలు రకాలున్నాయి. వీటిలో జంతువులకు, మానవులకు, వృక్షజాలానికీ కూడా పోషక పదార్థాలుగా ఉపయోగపడేవి డజన్ల కొద్దీ ఉన్నాయి. వీటన్నిటిలోనూ ప్రధానమైనది కెల్ప్. దీనికి ఫ్యూకస్, సీరాకీ వీడ్, బ్లాడర్ రాక్ అనే సాధారణ ఆంగ్ల నామాలున్నాయి. ఇది ప్రపంచంలోని అన్ని దేశాల కోస్తాలలోనూ సముద్రపు నీటిలో మునిగి ఉన్న పగడపు దీవులలోనూ 30 నుండి 80 అడుగుల లోతునుండి సముద్రపు నీటి ఉపరితలంవరకు పెరుగుతుంది. దీని ఆకులు చెరకు ఆకుల వలె సన్నగానూ, పొడవుగాను ఉండి, గచ్చకాయ రంగులో గాని, లేత కషాయ రంగులోగాని ఉంటాయి. భూతలం మీద పెరిగే మొక్కలకు, చెట్లకు కెల్ప్‌కు చాలా తేడాలున్నాయి. ఇది సూర్యకాంతిని, సూర్యవేడిమిని ఉపయోగించుకోగలదు. అయితే అవి నిత్యమూ తప్పనిసరి కావు. ఇది నీళ్ళు సున్నా డిగ్రీ కన్న తక్కువ వేడిగా ఉన్నప్పుడు కూడా రోజుకు 12 అంగుళాల చొప్పున ఎత్తు పెరగగలదు.

శీతల దేశాల కోస్తాల్లో ఇది 100–200 అడుగల లోతునుండి పెరగటం కూడా ఉంది.

కెల్ప్ అట్టడుగున రాళ్ళను, ఇసుకను , గట్టి మట్టి పెళ్ళలను పునాదిగా చేసుకుని పెరుగుతుంది. దీనికి వేళ్ళుండవు. ఇది భూమి లోంచి పోషక పదార్థాలు తీసు కోదు. ఇది కేవలం సముద్రపు నీళ్ళలోని పోషక పదార్థాలను ఖనిజాలను తీసుకుని పెరుగుతుంది. ఇది నీళ్ళు గడ్డ కట్టేంత చల్లని నీళ్ళలోనూ, వేడి ఉండే ఉష్ణమండల సముద్రాల లోనూ కూడా పెరగ గలదు.

కెల్ప్‌లో జీవ సంబంధ ఖనిజాలు

కెల్ప్ అత్యంత గడ్డు పరిస్థితులలోకూడా సమర్థవంతంగా పెరగటానికి సముద్రపు నీటిలో కరిగి ఉన్న పోషక పదార్థాలు, ఖనిజాలే కారణం. కోట్ల సంవత్సరాలుగా భూతలం మీద వానలు, వరదలు కారణంగా భూఉపరితలం మీది పోషక పదార్థాలు, ఖనిజాలు కరిగి సముద్రంలో కలవటమే సముద్రాలు ఇంత సారవంతంగా ఉండటానికి కారణం. కెల్ప్ కిరణజన్య సంయోగక్రియతో సముద్రంలోని 56 నిర్జీవ ఖనిజాలను జీవ సంబంధమయిన ఖనిజాలుగా మార్చుకుని తనలో నిక్షిప్తం చేసుకుంటుంది.

తుఫానులు ఉప్పెనలు వచ్చినప్పుడు, ఆటు–పోటు అలల ప్రభావం వల్ల కూడా ఇవి తెగి, తీరం మీదికి కొట్టుకొని వచ్చి, రిబ్బన్లులా వంకులు తిరిగి, చిన్న చిన్న గుట్టలుగా పడి ఉండటం సముద్రతీర వాసులందరూ చూస్తూనే ఉంటారు. డాక్టర్ ఎరిక్ పోవెల్ అనే బ్రిటిష్ శాస్త్రవేత్త కెల్ప్‌ను గురించి మాట్లాడుతూ 'జంతు కోటికి కావలసిన ప్రధాన, సూక్ష్మ పోషక పదార్థాలన్నీ సమతుల్యంగా ప్రకృతి ప్రయోగశాల్లోనే తయారయి కెల్ప్ మూలికలో నిక్షిప్తం చేయబడ్డాయి' అన్నారు.

ఆహారంగా కెల్ప్ వాడకం

శాస్త్రపరిశోధనలు లేకుండానే ఉపయోగపరంగానూ, అనుభవపరంగానూ, కెల్ప్ పోషకగుణాలను, ఔషధగుణాలను గుర్తించిన చైనా, జపాను దేశాల ప్రజలు, దక్షిణ పసిఫిక్ ద్వీపవాసులు, గ్రీన్‌లాండ్ ద్వీప ఎస్కిమోలు, కెనేడియన్ ఎస్కిమోలు, దక్షిణ అమెరికా దేశాల ప్రజలు అనేక దశాబ్దాలుగా కెల్ప్‌ను ఆకుకూరగాను, ఆహారంలో రుచికారక ద్రవ్యంగాను, పోషక పదార్థంగానూ, పంటలకు ఎరువుగానూ, పశువులకు దాణాగానూ వాడుతున్నారు. సముద్ర తీర దేశమైన డెన్మార్క్ కెల్ప్‌ను పాడి పశు వులకు గ్రాసంగా వాడుతుంది. అమెరికాలో ఎండబెట్టిన కెల్ప్‌ను దాణాగా వాడిన పాడి ఆవులు పాడి దిగుబడిలో ప్రపంచ బహుమతులు గెల్చుకున్నాయి.

పంటల్లో ఖనిజ లోపాలు

అధిక దిగుబడులే ప్రధాన ధ్యేయంగా నత్రజని, పోటాష్, భాస్వరం, బోరాన్, జింకులాంటి ప్రధాన ఖనిజాలను అధికంగా వాడి సాధించుతున్న గింజ పప్పుధాన్యాల్లోనూ, కూరగాయలు, పండ్లలోనూ, వాటిని తిని పెరుగుతున్న జంతువుల్లో కూడా సూక్ష్మఖనిజాలు పోషకపదార్థాలు లోపించటం వల్ల అమెరికా ప్రజల జవసత్వాలు, వ్యాధి నిరోధక శక్తి క్షీణించుతున్నాయని అమెరికన్ వ్యవసాయ శాస్త్రజ్ఞులే తీర్మానించారు.

సముద్ర మొక్కలలో ఖనిజాలు పుష్కలం

ప్రపంచంలో సముద్రాలన్నింటిలోనూ ఖనిజాలు, సూక్ష్మఖనిజాలు, పోషకపదార్థాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల సముద్రాలలో పెరిగే మొక్కలలో ఇలాంటి లోపాలు ఎప్పుడూ ఏర్పడవు. కనుకనే అల్లోపతి వైద్యులు, మూలికా వైద్యులు కూడా కెల్ప్‌ను అదనపు ఆహార పదార్థంగానూ, ఔషధంగానూ, వందల సంవత్సరాలుగా వాడుతున్నారు. ఈ రెండు వైద్య విధానాలు కూడా కెల్ప్‌ను థైరాయిడ్ గ్రంథిని ప్రేరేపించి,

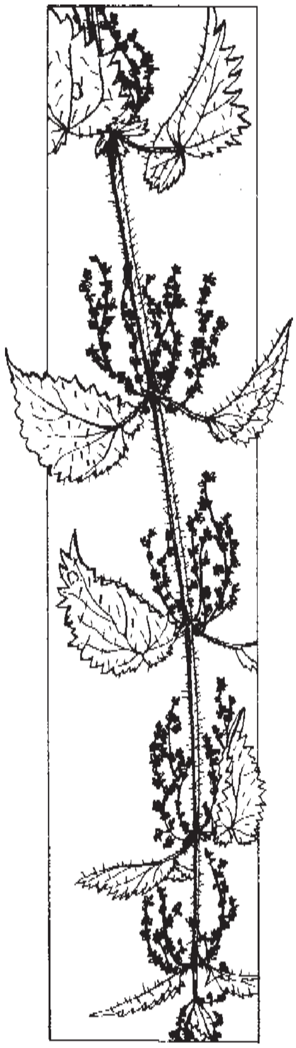
భూమి మీద పెరిగే మూలికలలో ఆల్ఫాల్ఫాకు 'మూలికా తండ్రి' అని, కంఫ్రీకి 'మూలికల తల్లి అని పొగడ్తలున్నాయి. కెల్ప్ వీటి రెంటి కన్న కూడా విలువైన మూలిక. ఇది శక్తిలేమికి, రకరకాల చర్మ వ్యాధు లకు, తలనొప్పికి, మూత్రపిండాల వ్యాధులకు, గాల్‌బ్లాడర్ (పిత్తా శయం) వ్యాధులకు, కడుపునొప్పి, అజీర్తికి, మలబద్ధకానికి, అపాన వాయువుకు, వ్యాధిగ్రస్థ థైరాయిడ్ గ్రంథికి, ఎముకల వ్యాధులకు చాలా సమర్థవంతంగా పని చేసే ఔషధం.

డాక్టర్ కిర్ష్నర్ ఆకుకూరల రసంలో కెల్ప్ కూడా కలిపి తన రోగులకు వాడటం సత్ఫలితాలు సాధించటం జరిగింది. పోషక పదార్థాల లోపాలున్న భారత ప్రజానీకానికి కెల్ప్ ప్రకృతి ప్రసా దించిన అద్భుతమైన ఆహారం, ఔషధం కూడాను.

కొవ్వును కరిగించి, బరువు తగ్గించటానికి వాడుతాయి. డాక్టర్ ఎరిక్ పోవెల్ అనే బ్రిటిష్ హెూమియోపతి వైద్యుడు ఆకలిలేమి, అపానవాయువు, మొండి మలబద్ధకం వ్యాధులకు కూడా కెల్ప్‌ను వాడవచ్చునని చెప్పారు.

ఔషధంగా కెల్ప్

డాక్టర్ గుయాన్ రిచర్డ్ కెల్ప్ ప్రోస్టేట్, గర్భ సంచయం, అండాశయం, వృషణాలు వగైరా జననాంగ వ్యాధుల మీద, నరాల వ్యవస్థ, గొంతు, రక్తధమనులు, పొట్ట, గాల్‌బ్లాడర్, పాన్‌క్రియాస్, జఠరరస నాళాలు, మూత్రపిండాల వ్యాధుల మీద కూడా అమోఘంగా పనిచేస్తుందని చికిత్సానుభవంతో నిర్ధారించారు. డాక్టర్ జాన్ క్లార్క్ అనే హెూమియో వైద్యులు పై అభిప్రాయాలను సమర్థించారు. మల విసర్జన క్రమబద్ధంగానూ, పూర్తిగానూ, జరగనప్పుడు పెద్ద పేగులో విషపదార్థాలు ఏర్పడతాయని, ఆ విషపదార్థాలు రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థలోనికి ప్రవేశిస్తాయని ఫలితంగా కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు నరాల మూత్రపిండాల వ్యాధులు, తలపోట్లు, పార్శ్వపు తలనొప్పులు సంభవించుతాయని, కెల్ప్‌లోని జీవ సంబంధమయిన పోసకపదార్థాలు, ఖనిజాలు జీర్ణవ్యవస్థను పటిష్టంచేసి మలవిసర్జనను క్రమబద్ధం చేసి పైన ఉదహరించిన వ్యాధులు రాకుండా చేస్తాయని డాక్టర్ కిర్ష్‌నర్ చికిత్సానుభవాలతో తీర్మానించారు.



Urtica Dioica (Stinging Nettle)

సర్వరోగ నివారణి డాండిలాన్



Bitex Agnus-Castus (Chasteberry)

జీవసంబంధ ఔషధ పదార్థాలు

ఔషధ మొక్కలలోని సహజ రసాయనిక ఔషధ మిశ్రమాలను, విటమిన్లను, ఖనిజాలను, హార్మోన్లను, అమినో ఆమ్లాలను కంపెనీలు తయారు చేసే పేటెంటెడ్ కృత్రిమ రసాయనిక పదార్థాలతో పోల్చటం సరికాదు. ఔషధ మొక్కల లోని పోషక పదార్థాలు, ఖనిజాలు వగైరాలను మానవ శరీరం చాలా తేలికగా ఒంటపట్టించు కుంటుంది. వాటి వల్ల సంబంధిత దుష్ఫలితాలు ఉండవు. పేటెంటెడ్ కృత్రిమ రసాయనాలతో పోల్చినప్పుడు విటమిన్లు, ఖనిజాలు, అమినో ఆమ్లాలు ఆకుకూరలోనూ ఔషధ మొక్కలలోనూ తక్కువ మోతాదులో ఉంటాయి. అయినా మానవ దేహం వాటివల్ల చాలా గణనీయంగా ప్రభావితం అవుతుంది. ఉదాహరణకు మెనోపాజ్ వల్ల ఉత్పన్నమయ్యే సమస్యలకు పశ్చిమ దేశాలలో పేటెంటెడ్ కృత్రిమ ఎఈస్ట్రోజిన్ హార్మోను వాడుతారు. దానివల్ల సంబంధిత దుష్ఫలితాలు సర్వత్రా ఉంటున్నాయని అల్లోపతి వైద్య పరిశోధకులే ఒప్పుకుంటున్నారు. పైగా అలాంటి కృత్రిమ హార్మోన్లను చాలా తక్కువ శాతంలోనే మానవ దేహం ఒంటపట్టించుకోగలదు.

అద్భుతమైన డాండిలాన్

ఇలాంటి అద్భుతమైన మూలికలలో డాండిలాన్ ఒకటి. దీని వృక్షశాస్త్ర నామం టెరాక్సాకన్ ఆఫిసినేల్. ఇది సమశీతోష్ణ దేశాలలో అన్ని రుతువులలోనూ, శీతల దేశాలలో వేసవి కాలంలోనూ పొలాలలోనూ, పచ్చికబయళ్లలోనూ, ఇంటి ముంగటి లాన్‌లలోనూ, పెరటి తోటలలోనూ, కలుపు మొక్కగా పెరుగుతుంది. ఇది భూమిని అంటుకుని పెరిగే నల్లతాడిలాంటి మొక్క. దీని కాండం నేల ఉపరితలాన్ని మించి ఎదగదు. దీనికి చుట్టూరా నేలకు అంటుకునే ఆకులు ఉంటాయి. కొమ్మలు ఉండవు. ఈ మొక్క మొవ్వునుండే పొడవైన తొడిమతో చిన్న చేమంతి పూవులాంటి పసుపుపచ్చని రేకులున్న ఒకే ఒక పువ్వు పూస్తుంది. దీని పువ్వులు ముదిరిన తరువాత వాటిలో ఏర్పడే తేలికైన గాలికి ఎగిరే విత్తనాలు పొలాలలోనూ, గట్లమీద, తోటలలోనూ, కలుపు మొక్కలుగా ఎదుగుతాయి. పశ్చిమ దేశాల రైతులు, తోట మాలులు దీనిని నిర్మూలించటం సాధ్యంకాని శిఖండి అని శపిస్తారు.

విదేశాల్లో వాడకం

పశ్చిమ దేశాలలోని, మధ్య ప్రాచ్యంలోని, చైనాలోని మూలికావైద్యులు, యూరోపియన్ జిప్సీలు, మధ్య ఆసియాలోని పర్వత తెగల జానపద వైద్యులు ఈ మూలికను సర్వరోగ నివారణిగా పొగుడుతారు. చాలా తరచుగా వాడుతారు.

పోషక పదార్థాలు

డాండిలాన్‌లో మన దేహానికి కావలసిన సున్నం, భాస్వరం, ఇనుము లాంటి ఖనిజాలు, ఎ, బి1, సి, లాంటి విటమిన్లు మనిషికి కావలసిన మోతాదులకు మించి ఉన్నాయి. దీని లేత ఆకులను సలాడ్స్‌లో కలుపుకుని తినవచ్చును. ఆకులను కూరలుగానూ, సూప్స్‌గానూ వండుకోవచ్చును. దీని వేళ్లను ఎండబెట్టి పొడిచేసి కాఫీ పొడికి ప్రత్యామ్నాయంగా వాడుకోవచ్చును. ఇది కాఫీ అంత సువాసనగానూ ఉంటుంది. కాఫీలో ఉన్న హానికరమైన కెఫీన్ ఇందులో లేదు. డాండిలాన్ పానీయాన్ని శీతల పానీయంగానూ, వేడిపానీయంగానూ కూడా తీసుకోవచ్చును. డాండిలాన్ ఆకులను ఒకటి రెండు రోజులు వాడుకునే చట్నీగానూ, సంవత్సరం పొడవునా వాడుకునే ఊరగాయ పచ్చడిగానూ కూడా చేసుకోవచ్చును.

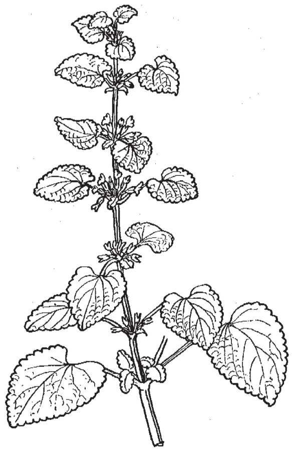
సాంప్రదాయక చైనీస్ వైద్యంలో ఎంజలికా సినెన్సిస్ అనే మూలిక వేళ్లను వాడుతారు. దీనిలో సహజ జీవసంబంధ మయిన ఎఈస్ట్రోజిన్ హార్మోను ఉంటుంది. ఇది పేటెంటెడ్ కృత్రిమ రసాయన ఎఈస్ట్రోజిన్‌లో నాలుగు వందలవ వంతు మాత్రమే ఉంటుది. అయినా కృత్రిమ రసాయన ఎఈస్ట్రోజిన్ హార్మోనుకన్న శక్తివంతం గానూ సమర్థవంతం గానూ పనిచేస్తుంది. అలాగే, పచ్చి ఆకులలో ఉండే విటమిన్లు, ఖనిజాలు, హార్మోన్లు, అమినో ఆమ్లాలు సూక్ష్మ మోతా దుల్లో ఉన్నా, అవి మానవ శరీరం మీద చాలా సునిశితంగానూ, శక్తి వంతంగానూ, త్వరగానూ పని చేయగలవు.

ఔషధ గుణాలు

దీనిలో సోడియం అధికంగా ఉన్న కారణంగా ఇది రక్తాన్ని పరిశుభ్రపరిచి, అధికంగా ఉన్న ఆమ్లాన్ని తటస్థం చేస్తుంది. దీనిని తరచుగా ఆహారంలో వాడితే, రక్తలేమిని నయం చేస్తుందని మూలికా వైద్యులు చికిత్సానుభవంతో చెబుతున్నారు. ఇది మలబద్ధకాన్ని విప్పగలదు. ఆకలి లేమిని, జీర్ణ రసాల ఉత్పత్తి లోటును, కీళ్ల వాతాన్ని నొప్పులను నయం చేయగలదు.

కల్‌పెప్పర్ చికిత్సానుభవాలు

పదిహేడవ శతాబ్దపు ప్రముఖ బ్రిటిష్ మూలికా వైద్యుడు, రచయిత, డాండిలాన్ మూలిక కాలేయం, గాల్‌బ్లాడర్, స్ప్లీన్ వగైరాలలో రసాల ప్రసరణకు అడ్డంకులను తొలగించుతుందని, మానసిక కుంగుబాటును, అనుమానాలను, ఆందోళనలను నయం చేస్తుందని, చిన్న, పెద్దా, వయోవృద్ధులలో మూత్రాన్ని జారీ చేస్తుందని, అంటు జ్వరాలను తగ్గించటానికి, పుండ్లను కడగటానికి అమోఘంగా పని చేస్తుందని చెప్పాడు. ఇన్ని ఔషధగుణాలున్నాయి కనుకనే హాలెండు, ఫ్రాన్సు ప్రజలు డాండిలాన్‌ను తరచుగా ఆహార పదార్థంగా వాడుతారని చెప్పాడు. ఇన్ని ఆహార విలువలు, ఔషధ గుణాలు ఉన్న డాండిలాన్ మూలికను గురించి బ్రిటిష్ వైద్యులు ప్రజలకు తెలియజెప్పడం లేదని తప్పుపట్టాడు.



Melissa Officinalis (Lemon balm)

జిప్సీల చికిత్సలు

డాండిలాన్ ఆకులు వేళ్లతో తయారు చేసిన కషాయం ఉదయమే పరగడుపున మూడు రోజులు తాగి నాలుగోరోజు ఆపి, మళ్లీ మూడు రోజులు తాగితే చర్మం మీది మచ్చలు పోయి,కళ్లు కాంతివంతంగా మిలమిలా మెరుస్తాయి. ఈ చికిత్స వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా అందరి మీద పని చేస్తుంది. డాండిలాన్ కాలేయాన్ని, మూత్రవ్యవస్థను ప్రక్షాళనం చేయటం ఇందుకు కారణం. డాండిలాన్ ఆకులను, పువ్వుల తొడిమలను విరిచినప్పుడు కారే సోనను మొటిమల మీద, పులిపిరి కాయల మీద రోజూ రెండుసార్లు వరుసగా మూడు రోజులు ఇంకింపజేసి, ఎండనిస్తే అవి తప్పనిసరిగా అణగి, నల్లబడి, ఎండి రాలిపోతాయి. ఆ తరువాత చర్మం సహజ కాంతులను పునఃస్థాపన చేసుకుంటుంది. ఈ చికిత్సలు మేరీ థార్న్ కెల్ప్ అనే బ్రిటిష్ మూలికా వైద్యులు మూలికావైద్య రచయిత్రి, ఒక జిప్సీ స్త్రీ నుండి నేర్చుకుని తన చికిత్సలలో రోగులమీద వాడి, ఇవి అందరికీ సత్ఫలితాలనిచ్చాయని, ఎవరిమీదా నిష్ఫలం కాలేదని చెప్పారు.

డాక్టర్ కిర్ష్‌నర్ అభిమాన మూలిక

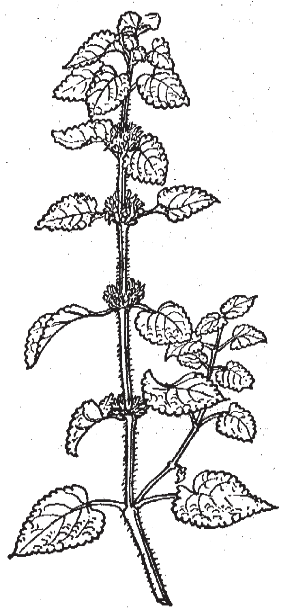
ఇన్ని ఆహార విలువలు ఔషధ గుణాలు ఉన్నందుకే డాక్టర్ కిర్ష్‌నర్ తన రోగుల మీద వాడిన ఆకుల, పండ్ల రసాల మిశ్రమంలో డాండిలాన్ ఆకుల రసాన్ని తప్పనిసరిగా వాడాలి అని చెప్పారు. ఆయన ఆకుల, పండ్ల రసాల మిశ్రమంతో దీర్ఘకాలిక గడ్డు వ్యాధులను కూడా నయం చేయగలిగారు.

మనమూ పెంచవచ్చు

డాండిలాన్ యూరోపియన్ మూలికా అయినా, అది మన అరకులోయలోనూ, తూర్పు గోదావరి విశాఖపట్నం, విజయనగరం, శ్రీకాకుళం జిల్లాల కొండ ప్రాంతాలలోనూ, శీతాకాలం ఉత్తర, పశ్చిమ తెలంగాణా ప్రాంతాలలోనూ తేలికగా పెరుగుతుంది. దీనిని తాజాగా వాడటం మంచిది. అలా సాధ్యం కానప్పుడు మొక్క పూతకు వచ్చే ముందు ఆకులను వేళ్లను సేకరించి, కడిగి నీడలో ఎండబెట్టి గాలి చొరని స్టెయిన్‌లెస్ డబ్బాలలో నిలువ చేసుకుని సంవత్సరం పొడవునా వాడవచ్చును. ఇది నిజంగా సర్వరోగ నివారిణే!

యూరోపియన్, చైనీస్ మూలికా వైద్యులు డాండిలాన్ ఆకులను, వేళ్లను, సోనను వేల సంవత్స రాలుగా ఔషధ ద్రవ్యంగా వాడు తున్నారు. దీనిలో పొటాష్ పుష్క లంగా ఉన్నందువల్ల మూత్ర బంధం వలన దేహంలో నీరు కూడినప్పుడు, గుండెజబ్బు వల్ల దేహంనుంచి నీరు దిగినప్పుడు త్వరితంగా మూత్రాన్ని జారీ చేస్తుంది. ఇది మూత్రపిండా లకు, కాలేయానికి సంబంధిం చిన అన్ని వ్యాధులకు సత్ఫలితాలనిచ్చే ఔషధం.

చక్కని మూలిక సిలరి



Nepeta Cataria (Catmint)

'నరాలు బలహీనంగా ఉన్నాయని అని పించుతోందా? నిస్సత్తువగానూ, నీరసంగానూ, ఉందా? అయితే సిలరి మూలికను ఆహారంగానూ ఔషధంగానూ కూడా వాడండి' అని పశ్చిమ దేశాల్లో వైద్యశాస్త్రానికి ఆద్యుడైన హిప్పోక్రేట్స్ 2400 సంవత్సరాలనాడు చెప్పాడు. అయినా పశ్చిమ దేశాలలో ఈ మధ్యవరకు సిలరిని ఔషధంగా వాడేవారు కాదు. ఇప్పుడు శాస్త్రీయ పరిశోధనల ఫలితాల ఆధారంగా వైద్యులు, పోషక విలువల నిపుణులు, సమీకృతాహారంలో సిలరి కూడా ఒక భాగంగా తప్పనిసరిగా వాడాలని చెబుతున్నారు.

సిలరికి ఏపియమ్ గ్రావియోలెన్స్ అనే వృక్షశాస్త్ర నామం ఉంది. ఇది ఇప్పుడు పశ్చిమ దేశాల కూరగాయ మార్కెట్లన్నింటిలోనూ సంవత్సరం పొడవునా, విస్తారంగా దొరుకుతున్నది. దీనికి కాండం ఉండదు. వేళ్ళ నుంచే నేరుగా పెద్ద తొడిమలతో ఉన్న అనేక ఆకులు గుత్తిలాగా, కలబంద మొక్కల్లాగా పెరుగుతాయి. దీనిలో తెల్లని తొడిమలతో ఉండే రకం, లేత ఆకుపచ్చని తొడిమలతో ఉండే రకం ఉన్నాయి. లేత ఆకుపచ్చని రకంలో పత్రహరితం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఇది సమశీతోష్ణ దేశాలలోనూ, ఉష్ణమండలంలోని చల్లని ప్రదేశాలలోనూ పెరుగుతుంది. మన దేశంలో ఇది హిమాలయ పర్వత పాదశ్రేణి కొండలలో విస్తారంగా పెరుగుతుంది. పశ్చిమ దేశాలలో దీని ఆకులను, తొడిమలను, వేళ్లను, గింజలను కూడా ఆహారం గానూ, ఔషధం గానూ వాడుతారు. పశ్చిమ దేశాల మూలికావైద్యంలో దీనికి చాలా ప్రముఖమైన స్థానం ఉంది.

ఇండియాలో వాడకం

మన దేశంలో దీని ఆకులను తొడిమలను ఆహారంగా వాడటం లేదు. కానీ దీని గింజలను, వేళ్లను కూడా ఆయుర్వేద, యునాని, సిద్ధ వైద్యవిధానాలలో, ఔషధ ద్రవ్యాలుగా విస్తారంగా వాడుతున్నారు. డాక్టర్ కిర్ష్నర్ తన ఆకుకూరల, పండ్లరసాల మిశ్రమంలో సిలరీ ఆకులను తొడిమలను కూడా వాడితే చాలా మంచిది అని చెప్పారు. దీనిని రసంలోనూ, సాంబారులోనూ వాడుకోవచ్చును.

పోషక పదార్థాలు

సిలరిలో పొటాషియం, ఫాస్పరస్, సోడియం, ఇనుము, మాంసకృత్తులు, పిండి పదార్థాలు మానవ అవసరాలకు సరిపడా ఉన్నాయి. విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి గణనీయ మోతాదుల్లోనూ విటమిన్ బి1 సూచనగానూ ఉన్నాయి. కనుకనే దీనిని ఖనిజాల, విటమిన్ల లోపాల ప్రేరిత వ్యాధులకు సహజ జీవ సంబంధఔషధంగా వాడుతారు. సిలరీ ఆకులలోనూ, తొడిమలలోను కూడా జీర్ణ ప్రక్రియకు, వ్యర్థపదార్థాల బహిష్కరణకు, మలబద్ధక నిర్మూలనకు, తోడ్పడగల పీచు పదార్థం ఉంది.

దీని వేళ్ళు, గింజల కషాయం కీళ్ల వాపులు, నొప్పులను తగ్గించుతుంది. దీని పచ్చి ఆకులను నమిలి, రసాన్ని కొన్ని నిముషాలు నోటిలో పుక్కిలించితే అన్ని నోటి

సిలరిలో మూత్రాన్ని ధారాళంగా జారీ చేసే గుణం ఉంది. ఆహా రాన్ని జీర్ణం చేసే శక్తి ఉంది. అపానవాయువును బహిష్కరించు తుంది తగ్గించుతుంది. పెద్ద పేగు లోనూ, చిన్న పేగులోనూ నొప్పులు పోట్లు రాకుండా చేస్తుంది. అంతర్గత అవయవాల సహజప్రక్రియలను పటిష్టం చేస్తుంది కనుక, ఖనిజాలు విటమిన్లుపుష్కలంగా ఉన్నాయి. కనుక, బలవర్థక ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తుంది.

వ్యాధులు, నోటి దుర్వాసనలు, చిగుళ్ల వ్యాధులు, చిగుళ్లలో బొబ్బలు, చిగుళ్ళలోంచి రక్తం, చీము వగైరా కారటం నయం అవుతాయి.

నోటిలో వికారం, అరుచి, పొట్టలో పైత్యం, నిస్సత్తువ, కళ్ళు మండటం లాంటి వ్యాధులకు సిలరి గింజలను మజ్జిగలో నానవేసి ఆ తరువాత మెత్తగా రుబ్బి ఉదయం సాయంత్రం అరగ్లాసు చొప్పున తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి.

గింజలతో చికిత్సలు

సిలరి గింజలను క్యారెట్ దుంపల రసంతో కలిపి రుబ్బి ప్రతి రోజూ ఉదయం సాయంత్రం తీసుకుంటే, శీఘ్రస్ఖలనం, మానసిక వత్తిడి, వల్ల ఏర్పడిన లైంగిక బలహీనత, మూత్ర వ్యవస్థలో ఏర్పడిన రాళ్ళు, రేచీకటి, వాసన తెలియక పోవటం, బదిరత్వం నయం అవుతాయి. సిలరి గింజలను లేత బెండకాయలతో గాని, తుత్తురు బెండ వేళ్లతో గాని కలిపి రుబ్బి, తేనెగాని, బెల్లంగాని కలిపి గాని ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం తీసుకుంటే కీళ్ల వాపులు, నొప్పులు, శీఘ్రస్ఖలనం, వీర్యం పల్చబడటం, మూలశంకలు తగ్గుతాయి.

సిలరి గింజలను చెరకు పిలకలతో కలపి కషాయం తయారు చేసి ఒక్కోసారి ఒక కప్పు చొప్పున ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం తీసుకుంటే నెలసరి ముందు వచ్చే నొప్పులు పోతాయి. నెలసరి క్రమబద్ధమవుతుంది.

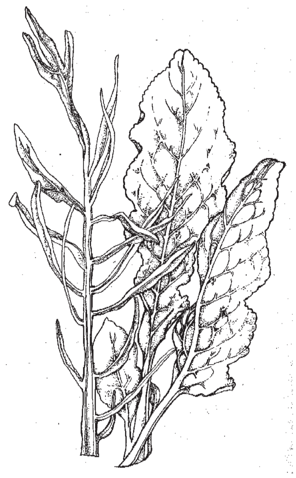
సిలరి గింజలను, మెంతి గింజలను కలిపి చేసిన కషాయం తీసుకుంటే ఆస్తమా, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులు, కాలేయానికి సంబంధించిన వ్యాధులు తగ్గుతాయి. సిలరీలో ఉన్న సోడియం దేహంలో ఉన్న సున్నాన్ని ద్రవరూంలోనే ఉంచి, అది త్వరగా బహిష్కరింపబడేట్లు చేస్తుంది.



Borago Officinalis (Borage)

కలుపు మొక్కల్లో పోషక విలువలు

డాక్టర్ కిర్ష్నర్ పచ్చి ఆకుపచ్చని ఆకు రసాలను, పండ్ల రసాలను మిశ్రమం చేసి క్షయ రోగుల మీద, క్యాన్సర్ రోగుల మీద, దానిని ప్రయోగించి వాళ్ళను స్వస్థులను చేసినప్పుడు ఆయన ఔషధ మొక్కలను ఆకు కూరలుగా ఉపయోగపడే మొక్కలనే వాడలేదు. ఆయన సర్వసాధారణంగా అన్ని ప్రాంతాలలోనూ దొరికే మొక్కలను, ఆకులలో పత్రహరితం పుష్కలంగా ఉండే మొక్కలను తన ఆకురసాల కొసం ఎంచుకున్నారు. వీటిలో కొన్ని రోడ్ల వెంట, బంజరు భూములలోనూ, వ్యవసాయ క్షేత్రాలలోనూ, అడవులలోనూ, కొండల మీద కలుపు మొక్కలుగా పెరిగేవి.



Cochlearia Armoracia (Horseradish)
(ముల్లంగి)

వ్యవసాయ క్షేత్రాలలో మనం నాటకుండానే గాలికి ఎగిరివచ్చి గాని, నీటితో కలిసి వచ్చిగాని, మొలిచి, మనం పండించే పంటలతో పోషకపదార్థాల కోసం పోటీపడే మొక్కలను మనం కలుపు మొక్కలని అంటాము. వాటిని మనం ప్రత్యేకంగా సాగుచేసి పండించి ఆహారంగా గానీ, ఔషధంగా గాని ఉపయోగించుకోలేము కనుక వాటిలో మనకు ఉపయోగపడే పోషకవిలువలు, ఔషధ గుణాలు లేవని అర్థం కాదు.

కలుపు మొక్కల వాడకానికి కారణాలు

డాక్టర్ కిర్ష్నర్ మనం కలుపు మొక్కలుగా భావించే మొక్కల ఆకులను తన ఆకు రసాల మిశ్రమంలో వాడటానికి మూడు గట్టి కారణాలున్నాయి.

1. ఆయన వాడిన కలుపు మొక్కలు అన్ని ప్రాంతాలలోనూ పుష్కలంగా దొరికేవి. ఇలాంటి వాటితో ఆకుల రసాలు చేసుకోవటం రోగుల కుటుంబాలకు చాలా సులభమవుతుంది.

2. మనం పండించే కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, మొక్కలు, అధిక దిగుబడుల కోసం భూమి పై పొరలకు మనం పుష్కలంగా అందించే నీరు, నత్రజని, పొటాష్, జింక్, బోరాన్ వగైరా పోషక పదార్థాలను వేళ్లను భూమిలోకి లోతుగా దించకుండానే పెరగటానికి అలవాటు పడ్డాయి. కలుపు మొక్కలు అలా కాకుండా వర్షాధారంగానే, దుక్కివల్ల గుల్లబారని ప్రదేశాలలో కూడా తమ వేళ్లను భూమిలోనికి లోతుగా దించి భూమి పై పొరలలో లభించని పోషక పదార్థాలను, ఖనిజాలను, లవణాలను కూడా సేకరించుకుని ప్రకృతి సిద్ధంగా బ్రతకటానికి వేల సంవత్సరాలుగా అలవాటు పడినాయి. అందువలన మనం కావాలని పండించే ఆకుకూరల ఆకులలోకన్న ఇలాంటి కలుపు మొక్కల ఆకులలో మనిషికి ఉపయోగకరమైన ప్రధాన పోషక పదార్థాలు, సూక్ష్మ పోషక పదార్థాలు కూడా గణనీయంగా అధికంగా ఉంటాయి.

3. మన జిహ్వా చాపల్యాన్ని సంతృప్తి పరచటానికి మనం కావాలని వందల సంవత్సరాలుగా పండించుతున్న ఆకుకూరల ఆకులలో కన్న కలుపుమొక్కల ఆకులలో గణనీయంగా అధికంగా ఔషధ గుణాలు ఉంటాయని డాక్టర్ కిర్ష్నర్ తన చికిత్సానుభవాలతో నిరూపించారు.

ఆయుర్వేదంలో కలుపు మొక్కలు

అలాగే మనం ఆహారంగా ఉపయోగించదగినవి, పోషక విలువలు, పత్రహరితమూ పుష్కలంగా ఉన్న ఆకులు కలిగిన మొక్కలు, చెట్లు మన చుట్టూరా

ఔషధగుణాలు ఏవీ లేని ఏ మొక్క ఏ చెట్టూ లేదనే వాస్తవాన్ని గ్రంథస్థ ఆయుర్వేదానికి ఆద్యుడైన చరక మహాశయుడు క్రీస్తుకు పూర్వం మూడవ శతాబ్దంలోనే స్పష్టం చేశాడు. మనకు రోడ్ల పక్కన, డొంకలమీద, ఖాళీ స్థలాలలోనూ, పొలాలలోనూ తరచుగా కనిపించే నేలఉసిరి, మూర్కొండ, తగిరిశ, తుప్ప తంగేడు. కసివింద, తెల్ల ఈశ్వరి, ఉత్తరేణి, పర్ణయవాని, నేలములక, ఉచ్చింత లాంటి మొక్కలను ఔషధ ద్రవ్యాలుగా ఆయుర్వేదం వేల సంవత్సరాలుగా వాడుతున్నది.

కావలసినన్ని ఉన్నాయి. డాక్టర్ కిర్ష్నర్ వాడిన డాండిలాన్, కంఫ్రీలాంటి కలుపు మొక్కల ఆకుల, వేళ్ళ ఆహారపు విలువలను గురించి ఔషధగుణాలను గురించి గతంలో పరిశీలించాము. ఇప్పుడు ఆయన వాడిన ఫిలారి, పార్స్లీ అనే మొక్కలను గురించి పరిశీలించుదాం.

ఫిలారి ప్రకృతి

డాక్టర్ కిర్ష్నర్ ఆల్ఫాల్ఫా మూలికకు ప్రత్యామ్నాయంగా వాడిన మొక్కలలో ఫిలారి ప్రధానమైనది. ఇది నేలను అంటిపెట్టుకుని, నేలతంగేడు (కసియా ఇటాలికా) లాగా పెరుగుతుంది. ఇది జిరానియంలాంటి సువాసనగల పూలు పూస్తుంది. దీని కాయలు సూదులలాగా ఉంటాయి. ఇది అమెరికా, మెక్సికోలోని అన్ని ప్రాంతాలలోనూ పెరుగుతుంది. అంటే హిమాలయ పర్వత పాదపు కొండలలోనూ, హార్సిలీ హిల్స్, అరకులోయలాంటి చల్లని ప్రదేశాలలోనూ, తెలంగాణాలో శీతాకాలంలో తేలికగా పెరుగుతుంది.

పచ్చిక బయళ్లలోనూ కొండల దిగువ భాగాలలోనూ సహజంగా పెరిగే ఈ మొక్కను గొర్రెలకు, మేకలకు, పశువులకు, పాడి ఆవులకు, పందెపు గుర్రాలకు, కంచర గాడిదలకు, బలవపెట్టటానికి వాడుతారు. ఫిలారిని మేపిన పశువులు వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుకుని బరువు పెరుగుతాయి. అలాగే ఫిలారిని తినబెట్టిన కుందేళ్ళు ఆరోగ్యవంతంగా ఉండటమే కాక బలంగానూ బరువుగానూ పెరిగి ఎక్కువ పిల్లలను పెడతాయి. ఫిలారీలోని పోషక విలువలను పత్రహరిత శాతాన్ని ప్రథమంగా గుర్తించి, దానిని మానవవ్యాధుల నివారణకు, ఆరోగ్యపెంపునకు, వాడిన ప్రథమ వైద్యుడు డాక్టర్ కిర్ష్నరే.

ఔషధంగా బతువా ఆకు

డాక్టర్ కిర్ష్నర్ వాడిన మరొక కలుపు మొక్క లాంబ్స్ క్వార్టర్. దీని వృక్షశాస్త్ర నామం చినోపోడియం ఆల్బమ్. ఇది మెక్సికో, అమెరికా దేశాలలో కలుపు మొక్కగానూ, అడవి మొక్కగానూ పెరుగుతుంది. ఇది కూడా వేళ్లను భూమిలోకి లోతుగా దించి పోషక పదార్థాలను, ఖనిజాలను సేకరించుకుంటుంది. దీని గింజల ఆకుల కషాయాన్ని అమెరికన్ ఆదిమవాసులు జీర్ణవాహికలోని మెలికల పాములను, పురుగులను నిర్మూలించటానికి వాడుతారు. దీని లేత ఆకులను, కొమ్మలను సలాడ్స్‌లోనూ, సూపులలోనూ, కూరలలోనూ, వాడుతారు. దీనిని ఇండియాలో బతూవా ఆకుకూర అంటారు. దీనిలో మూడు నాలుగు రకాలున్నాయి. దీనిని ఇండియా అంతటా ఆకుకూరగా పెంచుతున్నారు. డాక్టర్ కిర్ష్నర్ దీని ఆకుల రసాన్ని పత్రహరితం, విటమిన్లు, ఖనిజాలు వగైరా కోసం తన చికిత్సలలో వాడి సత్ఫలితాలను సాధించారు.

పార్స్లీ మూలిక

దీని వృక్షశాస్త్ర నామం పెట్రోసిలినమ్ క్రిస్పమ్. ఇది మన కొత్తిమీరలాగా ఏపిఏసి కుటుంబానికి చెందినది. దీనిలో సున్నం, ఇనుము, ఖనిజాలు, ఎబిసి విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది కొత్తిమీర లాగానే ఇండియాలో కూడా పెంచడానికి వీలయిన మూలిక. ప్రాచీన కాలంలో యూరోపియన్ దేశాలలో దీనిని జీర్ణశక్తిని పెంచటానికి,

ఫిలారి ఆకులలో ఆల్ఫాల్ఫా ఆకులలో కన్నా అధికంగా మాంస కృత్తులు, ఇతర పోషక పదార్థాలు, పత్రహరితమూ ఉన్నాయని కాలిఫోర్నియా విశ్వవిద్యాలయ వ్యవసాయ కళాశాల పరిశీలించి చెప్పింది. అందువల్లనే దీని గింజలు అన్ని రకాల పక్షులకూ ఆహారం. ఫిలారి ఆకులను అడవి జంతువులు ఇష్టంగా తింటాయి.

ఇది కొత్తిమీరలాగానే ఇండియాలో కూడా పెంచడానికి వీలయిన మూలిక. ప్రాచీన కాలంలో యూరోపియన్ దేశాలలో దీనిని జీర్ణశక్తిని పెంచటానికి, నోటిలో దుర్వాసనను నయం చేయటానికి, ఆటగాళ్లను అభినందిస్తూ ఇచ్చే పూలగచ్ఛాలకు, సమాధుల మీద గౌరవ, ప్రేమ సూచకంగా ఉంచే పూల గచ్ఛాలకు వాడేవారు.

నోటిలో దుర్వాసనను నయంచేయటానికి, ఆటగాళ్లను అభినందిస్తూ ఇచ్చే పూలగుచ్ఛాలకు, సమాధుల మీద గౌరవ ప్రేమ సూచకంగా ఉంచే పూలగుచ్ఛాలకు వాడేవారు.

పార్స్లీ ఔషధ గుణాలు

పార్స్లీ ఔషధ గుణాలు ప్రథమంగా మధ్య యుగాలలో గుర్తించబడినాయి. పదిహేడవ శతాబ్దపు ప్రఖ్యాత మూలికా వైద్యుడు కల్‌పెప్పర్ ఇది రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థను, నరాల వ్యవస్థను సమర్థవంతం చేస్తుందని చెప్పాడు. మధ్య యుగాల్లో యూరోపియన్ స్త్రీలు దీనిని రుతు సంబంధ వ్యాధులకు వాడేవారు. నిజానికి ఇది స్త్రీ పురుషుల జననాంగాలను మూత్ర వ్యవస్థను కూడా ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచగలదు.

ఇది గాల్‌బ్లాడర్‌లోని, మూత్రపిండాలలోని, మూత్ర వాహికలలోని, మూత్ర సంచిలోని సున్నపు ఇసుకను, రాళ్లను కరిగించగలదు. ఇందుకు పెద్ద ఉల్లిపాయ ముక్కలను, పార్స్లీ ఆకులను కలిపి వేరు చేసిన కషాయాన్ని వాడుతారు. దీనిని పచ్చిగా సలాడ్స్‌లో గాని, సూపులలోగాని, కూరలలో గాని కలిపి వండి వాడవచ్చును. ఎండబెట్టిన ఆకుల పొడిని నోటిలో ఉంచుకుంటే నోరు దుర్వాసన లేకుండాను, తాజాగాను ఉంటుంది. పళ్లు గారపట్టకుండా మిలమిల మెరుస్తాయి. పార్స్లీలో ఇన్ని సుగుణాలు ఉన్నాయి కనుకనే డాక్టర్ కిర్ష్నర్ దానిని తన ఆకుల రసం చికిత్సలో వాడారు.



Lavendula Spica/Stoechas (Lavender)

ఔషధ పాయసం - ఆకుల రసం

డాక్టర్ కిర్ష్నర్ ఆకుల రసాన్ని తయారు చేయడానికి పత్రహరితం, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, అమినోయాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉన్న ఆకు మొక్కలను ఎన్నుకున్నారని ఇది వరలో గమనించాం. ఇలాంటివి మనం సాధారణంగా వాడే ఆకు కూరలు కావచ్చు. మన పొలాల్లో, బంజరు భూములలోనూ, రోడ్ల పక్కనా పెరిగే కలుపు మొక్కలు కావచ్చు.

ఆకుల, పండ్ల రసాల మిశ్రమాన్ని ఇంటి దగ్గరనే చేసుకోవటం చాలా తేలిక. ఈ మిశ్రమాన్ని తయారు చేయటానికి డాక్టర్ కిర్ష్నర్ సాధారణ మిక్సీని వాడారు. ఇది మన అందరి ఇళ్ళలోనూ ఉన్న మిక్సీలాంటిదే. డాక్టర్ కిర్ష్నర్ పద్ధతిలో ఆకుల, పండ్ల రసాల మిశ్రమాన్ని ఈ కింది విధంగా తయారు చేసుకోవచ్చు.

ఒకటి: పదిహేను సీమ బాదంపప్పులు గాని 20 దేశవాళి బాదంపప్పులుగాని, గింజలు తీసివేసిన నాలుగు ఎండు ఖర్జూర కాయలు, అయిదు టీ స్పూన్ల సూర్యకాంతి గింజలు రాత్రల్లా నీళ్లలో నానబెట్టాలి. ఉదయం బాదంపప్పుల మీద తోలు తీయాలి.

రెండు: మిక్సీలో బ్లేడ్ మునిగే వరకూ అనాసపండు రసంగాని, బత్తాయి పండు రసంగాని, మరే ఇతర పండు రసంగాని పోయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని పలుకు, రవ్వ లేకుండా మెత్తగా మూడు నాలుగు నిముషాలు ఆడించాలి. తరువాత దానిని వేరే పాత్రలోకి వంచి వేరుగా ఉంచాలి.

మూడు: డాక్టర్ కిర్ష్నర్ వాడిన అన్ని మొక్కలు మన దేశంలో దొరకవు కనుక మనకు విరివిగా దొరికే ఆకుకూరల ఆకులను, కలుపు మొక్కల ఆకులను మనం వాడుకోవచ్చును. ఇందుకు మునగ ఆకు, తోటకూర ఆకు, కొయ్య తోటకూర ఆకు, ముళ్ల తోటకూర ఆకు, చిలక తోటకూర ఆకు, కొండపిండి ఆకు, మూర్గొండ ఆకు, కరివేప ఆకు, కొత్తిమీర ఆకు, క్యారెట్ ఆకులు, బీట్‌రూట్ ఆకులు వగైరా వాడవచ్చును.

ఈ ఆకులు అన్నీ సమంగా కలిపి రెండు పట్టెళ్లు మిక్సీలో వేయండి. ఆకులను పూర్తిగా నిండేట్లు పండ్ల రసం పోసి పలుచటి గుజ్జులాగా తయారయేట్లుగా మిక్సీని ఆడించాలి.

నాలుగు: ఇప్పుడు బాదంపప్పుల, ఖర్జూర కాయల, సూర్యకాంతి గింజల రసాన్ని, ఆకుల రసాన్ని ఒకే పాత్రలో పోసి కలియబెట్టాలి. ఈ రస మిశ్రమం తాగటానికి తేలికగా ఉండేట్లు పలుచగా ఉండాలి.

ఐదు: ఇది తాగటానికి, రుచిగా ఉండటానికి, పంచదార, బెల్లం తేనెలాంటివి ఇష్టానికి సరిపడా కలుపుకోవచ్చు.

ఈ ఆకుల పండ్ల రసం ప్రతిరోజూ ఉదయం ఒక గ్లాసు సాయంత్రం ఒక గ్లాసు రోగులు, ఆరోగ్యవంతులు కూడా తాగవచ్చును. ఈ రస మిశ్రమం విటమిన్ల, ఖనిజాల లోపాలను సరిదిద్దుతుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని గణనీయంగా పెంచుతుంది. ఆకలిని పెంచుతుంది. జీర్ణశక్తిని సమర్ధవంతం చేస్తుంది. దీనిలో పీచు పదార్థం కూడా ఉండటంవల్ల అపాన వాయువు, మలబద్ధకం సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయి.

ఈ రస మిశ్రమం వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది గనుక, పోషక పదార్థాలను అన్నింటినీ అందిస్తుంది గనుక, ఏ వ్యాధితో బాధపడుతున్న రోగులయినా వాడవచ్చును.

పండ్లు అనగానే ఖరీదైన ఆపిల్, పీచ్, ఏప్రీకాట్, చెర్రీలాంటి పండ్లలో పోషక విలువలు, ఔషధ గుణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని చాలామంది భావించుతారు. వాస్తవానికి అరటిపండు జామ, నేరేడు, ఉసిరి, మామిడి, పుచ్చకాయ, అనాసలాంటి, పండ్లలో ఆపిల్ వగైరా పండ్లలోకన్న పోషక విలువలు, ఔషధ గుణాలు కూడా అధికంగా ఉన్నాయి.

డాక్టర్ కిర్ష్నర్ ఆకు రసాల, పండ్ల రసాల మిశ్రమంతో చికిత్సలు ప్రారంభం చేసినప్పటినుంచి కాలిఫోర్నియాలో పండ్ల రసాల దుకాణాలలో ఆకు-పండ్ల రసాల మిశ్రమాన్ని కూడా అమ్మటం ప్రారంభించారు. ఆకుల రసాలు ఇండ్ల దగ్గరనే చేసుకోదలచిన వారికి నాలుగైదు రకాల ఆకులను పాలిథీన్ సంచులలో కట్టి అమ్ముతున్నారు.

మునగ ఆకు, తోటకూర ఆకు, కొయ్యతోటకూర ఆకు, అవిశ ఆకు, కరివేప ఆకు చాలా ముఖ్యమైనవి. వీటిలో పత్రహరితం, విటమిన్లు, అమినోయాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి.

ఇలాంటి రస మిశ్రమం లోనికి తాగటానికే కాకుండా, ఒంటిమీద పై పూతలుగా కూడా చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటున్నాయని మా చికిత్సా పరిశోధనలు నిర్ధారించాయి. తామర, సోరియాసిస్, ఎగ్జిమా, దద్దుర్లు, వగైరా సంభవించినప్పుడు పైపూత ఔషధాల పొడులు ఈ ఆకులు-పండ్ల రసం మిశ్రమం లో కలిపి రోజుకు రెండు సార్లు వ్యాధి పొడలమీద పట్టించి అరగంట ఉంచితే చర్మం పై పొరల లోని విషపదార్థాలు త్వరగా బహిష్కరించబడి వ్యాధులు త్వరగా నయమవుతాయి.

ఆరోగ్యంగా జీవించడం సాధ్యమే!

వంద, 120, 140 సంవత్సరాలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవించటం సాధ్యమేనా? సిద్ధాంతపరంగా అది అసాధ్యమేమీ కాదు. కానీ వాస్తవంగా అది సాధ్యం కాకపోవచ్చు అంటారు కొంతమంది వైద్య శాస్త్రవేత్తలు. రుగ్వేదమూ, అధర్వణవేదమూ మానవుడు సంపూర్ణ ఆరోగ్యమూ, జవసత్వాలతో నూరు సంవత్సరాలుపైబడి జీవించాలని, అందుకు తగినట్లుగా జీవనశైలిని మలచుకోవాలని చెప్పాయి.



Rumex Acetosa (Sheep's Sorrel)

పాశ్చాత్య సగటు జీవితకాలం

ఒకప్పుడు పాశ్చాత్య దేశాలలో 70 సంవత్సరాలు రుగ్మతలు లేకుండాను, శక్తి సామర్థ్యాలతోనూ జీవించితే, జీవితం, సఫలమైనట్లుగా భావించేవారు. ఇప్పుడు జపాన్‌లోనూ, అనేక పాశ్చాత్య దేశాలలోనూ సగటు జీవితకాలం దాదాపు 80 సంవత్సరాలుగా ఉంటున్నది. అక్కడ కోట్లాదిమంది ప్రజలు 70 సంవత్సరాల వయసుపైబడిన తరువాత కూడా చురుకుగానూ, చైతన్యవంతంగానూ, వృత్తి, వ్యాపార, ఉద్యోగాల్లో ప్రయోజనకర జీవితాన్ని సాగించుతున్నారని ఐక్యరాజ్య సమితి చెబుతున్నది. చారిత్రకంగా మానవ జీవిత కాలాన్ని చికిత్సలతో పెంచటానికి ప్రయత్నించిన నాగరికతలలో ఈజిప్టియను నాగరికత మొట్టమొదటిది. ఈజిప్టియన్లు అప్పుడప్పుడు వ్యాధులు సంభవించటం వల్ల, తరచుగా చెమట పట్టించుకోవటం వల్ల, జవసత్వాలను నిలుపు చేసుకోవచ్చునని నమ్మేవారు. రోమన్ సామ్రాజ్య కాలంలో సంపన్న మధ్య వయస్కులు, వృద్ధులు, అవివాహిత యువతుల శ్వాస ప్రక్రియలో యువకత్వాన్ని పొడిగించగల శక్తులు ఉన్నాయని గట్టిగా నమ్మేవారు. కనుక వారు తమకు సపర్యలు చేయటానికి అందగత్తెలైన అవివాహిత యువతులనే నియమించుకునేవారు. అలాంటి ఆచారం ఎంత వరకు వారి జీవితకాలాన్ని పొడిగించిందో మనకు తెలియదు. నిజానికి వారి అతి భోజనపు అలవాట్లు, విలాసవంతమైన, విశృంఖల జీవనశైలులు, వారిని అనేక దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు గురిచేశాయని చరిత్ర చెబుతున్నది.

దగా మందులు

తాము సాధ్యమైనంత ఎక్కువ కాలం ఆరోగ్యవంతంగా, శక్తివంతంగా జీవించి ఉండాలని ప్రతి మానవుడూ కోరుకుంటాడు. అయితే అందుకు జీవనశైలి మార్పులకన్న సులభతరమైన చిట్కా చికిత్సల వైపే ఎక్కువ మొగ్గు చూపుతాడు. ఇలాంటి మానవ ఆకాంక్షలను లాభంగా మార్చుకోవటానికి దగా మందుల తయారీదార్లు, మళ్లీ మళ్లీ కొత్త అవతారాలెత్తుతూ 'సంజీవని', సర్వరోగ నివారిణి' అంటూ కొత్త 'ఔషధాలను' విపణిలోకి విడుదల చేస్తూనే ఉంటారు. ఇలాంటివి కొన్ని ఇప్పుడు కూడా విపణిలో ఉన్నాయి.

శాస్త్రీయ పరిశోధనలు 100, 120, 140 సంవత్సరాలు సంపూర్ణ ఆరోగ్య సామర్థ్యాలతో జీవించే వారు కాకసస్ ప్రాంత అజర్‌బైజాన్, జార్జియా ప్రాంతాలలోనూ, ఈక్వెడార్‌లోని విల్‌కబంబా లోయలోనూ, పాకిస్థాన్‌లోని హుంజా లోయలోనూ పెద్ద సంఖ్యలోనే ఉన్నారని నిర్ధారించారు. వారు అలా జీవించటానికి కారణా లేమిటి అన్నది లోతుగా పరిశీలించబడిన అంశం.

దివ్య ఔషధాలు

మా 'దివ్య ఔషధాలు' జీవిత కాలాన్ని గణనీయంగా పెంచుతాయంటూ దగా మందుల తయారీ 18వ శతాబ్దపు మధ్యభాగంలో మొదలయింది అప్పట్లో కౌంట్ సైంట్ జర్మైన్ అని, తనను తాను పిలుచుకున్న ఒకాయన, తన మూలికా మిశ్రమ

టీని క్రమం తప్పకుండా ప్రతి రోజూ తాగితే రెండువేల సంవత్సరాల వరకూ నిక్షేపంగా జీవించవచ్చుచని ప్రచారం చేసుకుని, 70 సంవత్సరాల వయసులోనే చనిపోయాడు. 1771 లో జోసఫ్ వల్మామో అనే ఓ ఇటాలియన్ తన అద్భుతమైన 'ఔషధ మిశ్రమాలు' జీవిత కాలాన్ని గణనీయంగా పెంచుతాయని, లైంగిక సామర్థ్యాన్ని, అందాన్ని, ఆకర్షణను ముమ్మరం చేస్తాయని ప్రకటనల వర్షం కురిపించాడు. ఆయన వాక్చాతుర్యానికి రాజులు, రాణులు, జమీందారులు ముగ్ధులయిపోయి సమావేశాలు, విందులు ఏర్పాటు చేశారు. ఆయన చివరికి పరువు, ప్రతిష్ట పోగొట్టుకుని, అవమానపడి 52 సంవత్సరాల వయసులోనే మరణించాడు.

ఆర్థోబయాటిక్

ఇరవవ్యవ శతాబ్దపు ఆరవ దశకంలో 'ఆర్థోబయాటిక్ సిరమ్' అనే ఔషధాన్ని ఒక రష్యను వైద్యుడి సిఫారసు మేరకు ఫ్రాన్సులోని పాశ్చర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఉత్పత్తి చేసింది. ఇది ఫ్రాన్సులో ముఖ్యంగా పారిస్‌లో ఒక పెద్ద దూమారాన్ని లేపింది. ఇది మానవ సంధాయక కణాల క్షీణతను అడ్డుకుని మనిషి జవసత్వాలను స్థిరీకరిస్తుందని, దీన్ని వాడిన వారి వ్యాధి చరిత్రలు ఉటంకించబడినాయి. దీని ప్రాచుర్యం కూడా మూడునాళ్ల ముచ్చటయింది.

అంగ మార్పిడి

డాక్టర్ సెర్జ్ వారనాఫ్ జన్మతః రష్యను. ఆయన ఈజిప్టులో రాణీవాసంలో డాక్టరుగా పని చేసేవారు. ఆయన అప్పుడు రాణీవాసంలో ఉండే కొజ్జాలు త్వరగా వృద్ధులు కావటం, వారు 60 సంవత్సరాలకు ముందుగానే మరణించటం గమనించారు. ఆయన మనిషి జవసత్వాలు త్వరగా ఉడగటానికి లైంగిక సామర్థ్య లోపమూ, క్షీణత కారణాలని ముక్తాయించారు. యువకుల వృషణాలు వృద్ధులకు మార్పిడి చేస్తే వృద్ధాప్యాన్ని దూరం చేయవచ్చునని ఆయన ప్రతిపాదన. ఆయనతో అలాంటి చికిత్సలు చేయించుకోవటానికి చాలా మంది వృద్ధులు ముందుకు వచ్చారు గాని, తమ యువకత్వాన్ని, పురుషత్వాన్ని దానం చేయటానికి, అమ్మటానికి యువకులు ఎవరూ ముందుకు రాలేదు. ఫలితంగా ఆయన చింపాజీల వృషణాలను వాడవలసి వచ్చింది. ఇది వైద్యులు పేషెంట్లూ కూడా బయటికి చెప్పుకునే చికిత్సలు కావు.

మేకల లైంగిక ఇచ్ఛ, తరచుదనం, లైంగిక ఉద్వేగం, సామర్థ్యం చాలా ఎక్కువ గనుక మేకల వృషణాలను మనుషులకు మార్పిడి చేయడం ప్రారంభించిన డాక్టర్ జాన్ బింక్లే అనే కాన్సస్ వైద్యుడు అమెరికన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ నుండి తన రిజిస్ట్రేషన్‌ను పోగొట్టుకున్నాడు. అంతటితో ఆ వైద్యం కనుమరుగైంది.

కాకసస్ వగైరా ప్రాంత దీర్ఘకాలిక జీవులు ఇలాంటి వ్యయభరిత చిట్కా వైద్యాలు లేకుండానే, స్థానిక సహజ ఆహార ఉత్పత్తులను తింటూ, ఆరోగ్య రక్షణకు మూలికలను వాడుతూ, నవీన ఔషధాలకు, వైద్యులకు, ఆసుపత్రులకు దూరంగా ఉంటూనే 100, 120, 140 సంవత్సరాలు పని పాటలలో మునిగి తేలుతూ జీవించుతున్నారు.

భౌగోళిక పరిస్థితులు - జీవన ప్రమాణాలు

కాకసస్ రీజియన్‌లోని అజర్‌బైజాన్, జార్జియా, ఉబ్జెకిస్తాన్, అబికాజియా, ఆల్టోయ్ ప్రాంతాల ప్రజలు సముద్ర మట్టానికి చాలా ఎత్తయిన కొండ ప్రదేశాలలో ఉంటారు. వారు సాధారణంగా వ్యవసాయకులు. పండ్ల తోటల పెంపకందార్లు. పశువుల గొర్రెల మేకల కాపర్లు. వారు చిన్న చిన్న గ్రామాల్లో నివసించుతారు. సూర్యోదయానికి ముందుగానే నిద్రలేచి పనిపాటలలో మునిగిపోతారు. పగలు ఎక్కువ కాలాన్ని ఆరుబయటనే గడుపుతారు. పర్వత ప్రాంతాలు గనుక వీరికి గుర్రమే ప్రధాన ప్రయాణ వాహనంగా ఉంటుంది. వయసు పైబడిన తరువాత కూడా పరుగు పందాలు, గుర్రపు స్వారీలు, కుస్తీలు, బరువురాళ్లు విసిరి వేయటం లాంటి ఆటలలో ఉత్సాహంగా పాల్గొంటారు. కోడిమాంసం, మేక, గొర్రె మాంసం, మొక్కజొన్న ధాన్యం, తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు వారి ప్రధాన ఆహారం.

ఈ ప్రాంతంలోని షిరాలి ముస్లిమోవ్ అనే పండ్ల తోటల పెంపకందారు 168 సంవత్సరాలు జీవించాడని అధికారిక పత్రాలు తెలుపుతున్నాయి. ఆయన తండ్రి 120 సంవత్సరాలు, తల్లి 110 సంవత్సరాలు జీవించారు. ఆయనకు ఎప్పుడూ ఏ రుగ్మతా రాలేదు. చనిపోవటానికి ముందు రోజున, చనిపోయిన రోజున మాత్రం అలసిపోయినట్లు కనిపించి ప్రశాంతంగా కన్ను మూశారు. ఈ ప్రాంతాలలో 100 సంవత్సరాలకు పైబడి జీవించటం, చివరి రోజు వరకూ ఆరోగ్యంగా ఉండటం ఎవరికీ ఆశ్చర్యం కలిగించదు. ఈ విషయాన్నింటినీ లండన్ టైమ్స్ పాత్రికేయులు జారిస్టు కాలం నుండి ఉన్న పత్రాలను పరిశీలించి నిర్ధారించారు.

ఈక్వెడార్‌లోని విల్‌కబంబా లోయ

విల్‌కబంబా లోయ ఆరు కిలోమీటర్ల వెడల్పున, పది కిలోమీటర్ల పొడవున ఆండీ పర్వతాలలో సముద్ర మట్టానికి 1500 మీటర్ల ఎత్తులో ఉంది. ఇది ఉష్ణమండలంలో ఉన్నా, చాలా ఎత్తయిన ప్రదేశంలో ఉంది గనుక వాతావరణం ఎల్లప్పుడూ 20 డిగ్రీల సెల్సియస్‌లోనే ఉంటుంది. ఈ లోయలో ప్రజలు 130, 140 సంవత్సరాలు బ్రతకటం ఆశ్చర్యకరం కాదు. వారు చిన్న చిన్న కమతాల వ్యవసాయకులు. వారు సన్నగా ఆటగాళ్లలా ఉంటారు. స్థూలకాయులు ఉండరు. మధ్యస్థ ఎత్తులో ఉంటారు. చనిపోయే వరకు తలనిండుగా జుట్టు ఉంటుంది. వంద సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత కూడా కళ్లు మిలమిలా మెరుస్తూ, చైతన్యంగా ఉంటారు. వారు తాజా కూరగాయలు, ఆకు కూరలు, పండ్లు, మొక్కజొన్న అన్నమూ, జావ తింటారు. వారు వ్యాధుల పాలు కావటమూ, ఆధునిక ఔషధాలు వాడటం లేదు. వారు సముద్ర మట్టానికి ఎత్తుగా నివసిస్తున్నారు గనుక, తాజా కూరగాయలు ఆకుకూరలు, పండ్లు, తేనె ఎక్కువగానూ, జంతు సంబంధ కొవ్వు తక్కువ గానూ తీసుకుంటున్నారు గనుక అంత ఎక్కువ వయసు వరకూ జీవిస్తున్నారని, మరణించే వరకూ చలాకీగా ఉండగలుగుతున్నారని పరిశోధకులు అభిప్రాయపడ్డారు.

హుంజా లోయ

హుంజా లోయ పాకిస్థాన్‌లోని హిమాలయ ప్రాంతంలో ఉంది. అది ఒక మైలు వెడల్పు, 60 మైళ్లు పొడవు ఉంటుంది. అక్కడ ఎప్పుడూ వర్షం కురవదు. దానిచుట్టూ ఉన్న మంచు కొండల నుండి మంచు కరిగిన నీళ్లు నిరంతరం ఇంట్లో వాడకానికి వ్యవసాయానికి ఉపయోగపడుతాయి. అక్కడ పురుషులు 120 సంవత్సరాల

వరకూ జీవించటం, ఎక్కువ వయసులో కూడా శక్తివంతంగా ఉండటం సర్వసామాన్యం అక్కడి ప్రజలలో వ్యాధుల జాడ ఎక్కడా కనిపించదు. వారు సూర్యోదయం ముందునుండి సూర్యస్తమయం వరకూ పని చేస్తారు. కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు, పశువులు, గొర్రెలు వారి ఆహార పదార్థాలు. అక్కడ నేరాలు చాలా అరుదు. పరస్పర సహకారం, స్నేహం, గౌరవం చాలా ఎక్కువ. ప్రశాంతమైన తృప్తికరమైన జీవితాన్ని గడుపుతారు.

సారూప్యతలు

కాకసస్ ప్రాంతాలు మధ్య ఆసియా లోనూ, హుంజాలోయ దక్షిణ ఆసియా లోనూ, విల్‌కబంబా లోయ మధ్య అమెరికాలోనూ ఉన్నాయి. అయినా ఈ సంఘాలలో చాలా సారూప్యతలు ఉన్నాయి. వారందరూ ఎత్తయిన పర్వ ప్రాంతవాసులు. అందరూ మిగతా ప్రపంచంతో అంతగా సంబంధం లేకుండా జీవిస్తారు. వారంతా రైతులు. పండ్లతోటల పెంపకం దారులు. పశువుల గొర్రెల కాపర్లు. వారు స్థానికంగా పండించిన ముడి ధాన్యాన్ని, తాజా కాయగూరలను, ఆకు కూరలను, పండ్లను తింటారు. ఆహారం మితంగా తీసుకుంటారు. సన్నగా శక్తివంతంగా ఉంటారు. స్థూల కాయులు ఉండరు. తాగే నీళ్లు, పీల్చే గాలి స్వచ్ఛమైనవి. కాలుష్యం లేనివి. అందరూ స్థానికంగా లభించే ముడి తేనెను తింటారు. అందరూ సూర్యోదయం నుండి సూర్యాస్తమయం వరకు చురుకుగా పనిచేస్తారు. ఆరోగ్య రక్షణకు మూలికలను వాడుతారు. అంతిమ రోజు వరకు ఆరోగ్యంగా, చైతన్యవంతంగా ఉంటారు గనుక మనం సాధారణంగా భావించే వృద్ధత్వ లక్షణాలు వారిలో కనిపించవు.

ప్రజలను ఆకర్షించగల, వారితో డబ్బులను ఖర్చు పెట్టించగల ప్రతి విషయాన్ని వ్యాపార కోణం నుండి విశ్లేషించటం, పశ్చిమ దేశాల పెట్టుబడి దార్లకు ఉగ్గుపాలతో నేర్పిన విద్య. నీల్ లయల్ ఆ మూసలోంచే వచ్చిన పెట్టుబడిదారు. వంద, 120, 140 సంవత్సరాలు, సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో, క్షీణించని శక్తి సామర్థ్యాలతో, జీవించటాన్ని సాధ్యం చేస్తున్న మూల పదార్థాన్ని తెలుసుకుని, దానిని బిళ్ళలుగానో, క్యాప్సుల్సుగానో తయారుచేసి, బ్రిటనులో అందరికీ లాభదాయకంగా అమ్మటానికి నడుం కట్టాడు. నీల్ లయల్. అయితే నార్వే, స్వీడన్, ఫిన్లాండ్‌లోని పర్వత ప్రాంతాలలో స్వచ్ఛమైన గాలిని ఖనిజ మిశ్రిత నాణ్యమైన తాగునీరు వాడే ప్రజలు దీర్ఘకాలికంగా జీవించటం లేదు.

దక్షిణ బెల్జియంలోని ఆర్డెన్నీస్ పర్వత ప్రాంతాలలో కూరగాయలు, ఆకు కూరలు, పూలూ, పండ్లూ కూడా పుష్కలంగా వాడుతారు. గాలి స్వచ్ఛంగా ఉంటుంది. తాగునీరు చాలా నాణ్యమైంది. ఇక్కడ కూడా ప్రజలు సాధారణ జీవితకాలం కన్నా ఎక్కువ కాలం జీవించిన జాడలు లేవు.

ఉత్తర స్కాట్లాండ్‌లోని డెవర్న్, క్రోకుడీల్ కొండల ప్రాంతాలలోని బాన్నిషైర్, మోరే ప్రాంతాలు భౌగోళికంగా శీతల మండలంలోని ప్రాంతాలు. అయినా ఆ ప్రాంతాలలోని వాతావరణం చాలా ఆహ్లాదంగాఉంటుంది. అక్కడి గాలి స్వచ్ఛమైంది. స్కాట్లాండ్ స్వచ్ఛమైన ఖనిజ మిళిత తాగునీళ్ళకు ప్రసిద్ధి. అక్కడ తేనెటీగల పెంపకం చాలా ఇష్టమైన వృత్తి. అక్కడ ఉత్పత్తి అయ్యే హెతర్ హనీ ప్రజల ఆహారంలో ఒక ముఖ్యమయిన భాగం. నీల్ లయల్ అక్కడ చాలా మంది 80, 90 సంవత్సరాలు పైబడి ఆరోగ్యవంతంగా, శక్తివంతంగా ఉండి, ఇంకా పని పాటలలో మునిగి ఉన్న వారిని అనేక మందిని చూశాడు. కాకసస్ వగైరా ప్రాంతాలలోని ప్రజలకు కూడా ఆహారంలో పుప్పొడి మిశ్రిత ముడి తేనె చాలా ముఖ్యమయిన భాగం. మానవుడు తేనెను అనాది కాలం ఆహారంగా వాడుతున్నాడు.

నీల్ లయల్ తనకు తానుగా వైద్య సంబంధమయిన చికిత్సా పరిశోధనలు ఏమీ చేయలేదు. కానీ, వైద్య పరిశోధకుల వ్యాసాలన్నింటినీ సేకరించి, విశ్లేషించి దీర్ఘకాలిక జీవితాలకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని ముక్తాయింపు చేశాడు. వైద్య పరిశోధకులు కాకసస్ వగైరా ప్రాంతాల వారి దీర్ఘకాలిక జీవితాలను, స్వచ్ఛమైన పర్వత ప్రాంత గాలిని, ఖనిజ మిశ్రిత నాణ్యమైన తాగేనీటిని, కాయకూరలు, ఆకు కూరలు, ముడి ధాన్యాలు పండ్లు లాంటి వాటిని మూల కారణాలుగా ప్రస్తావించారు.

ఇప్పుడు పశ్చిమ దేశాలన్నింటిలోనూ చట్టబద్ధమయిన నాణ్యతా ప్రమాణాలు గల తేనెను విరివిగా వాడుతున్నారు. కానీ తేనెను విరివిగా వాడే ప్రజలందరూ 100, 120, 140 సంవత్సరాలు జీవించటం లేదు అన్న విషయం నీల్ లయల్ గమనించాడు. అయితే కాకసస్ ప్రాంతాలలోని దీర్ఘకాలిక జీవితాలకు తేనెటీగలు సేకరించిన పుప్పొడి మిళిత తేనె మూల కారణం కావచ్చునని రష్యను శాస్త్రవేత్త నికిటొ మాంకోవస్కీ ప్రతిపాదించారు.

తిన్న వెంటనే ఒంటపట్టే ఇన్ని రకాల సూక్ష్మపోషక పదార్థాలున్న మరొక సహజ ఆహార పదార్థం అరుదు. నీల్ లయల్ ఇలాంటి నాణ్యమయిన పుప్పొడి హంగరీ, దక్షిణ ఫ్రాన్స్ ప్రాంతాలలో లభించుతుందని నిర్ధారించాడు. అలాంటి పుప్పొడిని టన్నుల కొద్దీ సేకరించి లండన్‌లో దానిని శాస్త్రీయంగా బిళ్ళల రూపంలో తయారుచేసి అమ్మటం ప్రారంభించాడు. ఈ బిళ్ళలు యువకుల్లో శక్తిని ఇనుమడింప జేస్తాయని మధ్య వయస్కులనకు, వృద్ధులకు శక్తిని పునఃస్థాపితం చేస్తాయని, వృద్ధులు కూడా యువకుల్లాగా భావించుకునేట్లు చేస్తాయని ముద్రిత ప్రసార మాధ్యమాలలో విరివిగా ప్రచారం చేశాడు. ఈ బిళ్లలకు 'పోలిన్ బి' అని వ్యాపార నామం పెట్టాడు.

నలభై సంవత్సరాల వయసునుండి, వ్యాపార సమస్యలతోనూ, కుటుంబ బాధలతోనూ విసిగి, నిస్సారపడి, వృద్ధుడినయ్యానని కుంగిపోయిన 'విన్సెంట్ బి' అనే ఆయన ఈ బిళ్లలను ప్రథమంగా వాడి, కొద్ది వారాల్లోనే భౌతికంగానూ, మానసికంగానూ కూడా యువకుడినయ్యానని భావించి పర్వతాలు ఎక్కగలిగాడు.

గతంలో అతనికి తరచుగా వచ్చే జలుబు, జ్వరం, ఫ్లూ, మళ్ళీ సంభవించలేదు. అలాగే వేర్వేరు వయసులు గల 50 మంది ఇతర పేషంట్ల మీద 'పోలిన్ బి' వాడబడి, మంచి ఫలితాలు సాధించబడ్డాయి. ఇలాంటివి ఇప్పుడు అన్ని పశ్చిమదేశాలలోనూ వైద్యుడి సిఫారసు అవసరం లేకుండా అమ్మబడుతున్నాయి. కానీ వీటిని వాడిన వారందరూ 100, 120, 140 సంవత్సరాలు జీవించటం లేదు.

అయితే కాకసస్ వగైరా ప్రాంతాలలో మానసిక ప్రశాంతత, సహజ ఆహార జీవన శైలి అంశాలను ఉపేక్షించి ఒక్క పుప్పొడిని మాత్రమే 'సంజీవని ' అని ముద్ర వేసి విపణిలో ప్రచారం చెయ్యటం వ్యాపారధోరణి వెర్రితిన్న వాళ్ళు మాత్రమే చేయగలిగిన పనులు. జీవితంలో అన్ని విషయాల్లోనూ సహజత్వం, సమగ్రత సంపూర్ణత్వం ఉండాలి. కేవలం రెండు గుళికలతో స్వస్థత, శక్తి చేకూరవు.

గతంలో యాపుల్ సైడర్ వెనిగర్, ఆల్ఫాల్ఫా గింజల కషాయం, ఆల్ఫాల్ఫా ఆకుల కాండం పొడి, తోటకూర, కొయ్య తోటకూర, మునగ ఆకు, నల్ల చేమ ఆకు, చెకుర్మనీస్ ఆకులు, రెమ్మలు, స్పిరులీనా, కెల్ప్, డల్సీ, సోయాబీన్, పుప్పొడి మిళిత తేనె, పుప్పొడి మనకు పోషక పదార్థాలు పుష్కలంగా అందించే పదార్థాలని గమనించాము. వీటన్నింటినీ అందరూ రోజూ తీసుకొనవలసిన అవసరంలేదు.

పేషెంటు లేక వ్యక్తి అవసరాలను బట్టి ఎవరు, ఏ ఏ పదార్థాలు, ఏ మోతాదుల లోనూ, నిష్పత్తులలోనూ, తీసుకోవాలో సంపూర్ణ వైద్యుడు నిర్ణయించాలి. వీటన్నింటికి తోడు కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్ల రసాలు కూడా ఆరోగ్య రక్షణకు, వ్యాధుల నిరోధానికి, వ్యాధుల నివారణకు, శక్తి సామర్థ్యాల పునఃస్థాపనకు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయని వైద్య పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి. ఇప్పుడు జరుగుతున్న పట్టణీకరణ నేపథ్యంలో కూడా 100 సంవత్సరాలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతోనూ, ఉత్పాదక సామర్థ్యంతోనూ జీవించటం అసాధ్యమేమీ కాదు.

వయసు పైబడిన మధ్య వయస్కుల శక్తి ఉడగకుండా ఉండటానికి, యువకత్వాన్ని పునర్వికాసింప జేయటానికి, పుప్పొడిలోని విటమినులు, ఖనిజాలు, అమినోయాసిడ్లు, ఎంజైములు చాలని మాంకోవస్కీ స్పష్టం చేశారు. తేనెటీగలు ఏరికోరి సేకరించే పుప్పొడిలో 14 రకాల అమినోయాసిడ్లు ఉన్నాయి.

తేనెటీగలు సేకరించిన తేనె పుప్పొడి మానవ ఆరోగ్యాన్ని పటిష్టం చేస్తాయనే విషయాన్ని, అవి సూక్ష్మ పోషక పదార్థాల లోపం వల్ల ఏర్పడి జీర్ణకోశ తదితర వ్యాధులను సమర్థవంతంగా నయం చేస్తాయనే విషయాన్ని ఏ పరిశోధకుడూ ఖండించటం లేదు.

లాభాలే అల్లోపతి వైద్య విధాన పునాది

అల్లోపతి వైద్యం పేటెంటెడ్ కృత్రిమ రసాయన ఔషధాల మీదనే దృష్టికేంద్రికరించుతుంది. పశ్చిమ దేశాల బహుళజాతి ఔషధ తయారీ కంపెనీలకు పేటెంటెడ్ ఔషధాల మీద, వ్యాధి నిర్ధారణ పరికరాల మీదనే ఇబ్బడి ముబ్బడిగా లాభాలు వస్తాయి. ఇలాంటి ద్రవ్యాలనే పశ్చిమ దేశాల ప్రభుత్వాలు ఔషధాలుగా గుర్తించుతాయి. ఇలాంటి వ్యయభరిత వైద్యం మీదనే పశ్చిమ దేశాల ఆరోగ్య భీమా కంపెనీలు పెద్ద ఎత్తున లాభాలు తీయగలవు. వీటన్నిటికన్న ముఖ్యం, ఔషధాల తయారీ మీద, ఔషధాల అమ్మకాల మీద, ఔషధ తయారీ కంపెనీల, వ్యాధి నిర్ధారణ పరికరాల ఉత్పత్తి కంపెనీలు, ఔషధ కంపెనీలు, ఔషధ దుకాణాల లాభాల మీద, వైద్యుల వైద్య నిపుణుల ఆదాయం మీద, ప్రభుత్వాలకు నాలుగు చేతులా ఆదాయం వస్తుంది.

వైద్యులు, వైద్య నిపుణులు వైద్య సేవారంగంలో తమదే కీలక పాత్ర అని భావించితే భావించవచ్చును గాని, వైద్యుడు, వైద్య నిపుణుడు కూడా పేషంట్లకు అందించవలసిన స్వస్థకారక సానుభూతి, హామీ అందటంలేదని, వైద్యులు పేషంట్లకు ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మ స్థైర్యం కలిగించలేక పోతున్నారని, వైద్యుడు తనపట్ల శ్రద్ధాశక్తులు ప్రదర్శించటం లేదని పరామర్శకు సంప్రదింపుకు చాలా తక్కువ సమయం కేటాయించుతున్నాడని, పేషంటు అసంతృప్తిగా ఉంటున్నాడని, నోబెల్ బహుమతి గ్రహీత డాక్టర్ బెర్నార్డ్‌లోన్ భావించారు. వ్యాధి మూల కారణాలను గురించి, వ్యాధిని శాశ్వతంగా నయం చేయటాన్ని గురించి దృష్టిని కేంద్రీకరించటం లేదని, తాత్కాలిక ఉపశమన ఔషధాల, చికిత్సల, శస్త్ర చికిత్సల మీదనే ప్రాధాన్యత చూపబడుతున్నదని డాక్టర్ డీన్ ఆర్నిష్, డాక్టర్ జో. నికల్స్, నార్మన్ కసిన్స్ లాంటి వారు గుండె వ్యాధుల చికిత్సల పరంగానే నిరూపించారు.

కొంత మందికి ఔషధంలేని మాత్రలు, కొంతమందికి ఔషధమాత్రలు, పేషంట్లకు, పేషంట్లకు ఔషధాలు ఇచ్చేవారికి కూడా తెలియకుండా ఇచ్చి, ఔషధాల ప్రభావాన్ని బేరిజు వేయటం అల్లోపతి ఔషధ పరిశోధకుల, ఉత్పత్తిదారుల, ఔషధ ఉత్పత్తి నియంత్రణ సంస్థల పరిశోధన పద్ధతులు. ఆంగ్లంలో వీటిని డబుల్ బ్లైండ్ స్టడీస్ అంటారు. ఇవే శాస్త్రీయమైనవని వారి గట్టి వాదన. సంబంధిత దుష్ఫలితాలున్న కృత్రిమ రసాయనాలయినా సరే, అందరూ ఆహారంగా వాడదగిన పదార్థాలయినా సరే ఔషధాలుగా గుర్తించబడటానికి డబుల్ బ్లైండ్ స్టడీస్ తప్పనిసరిగా నిర్వహించ బడవలసిందేనని అల్లోపతి వైద్య పరిశోధకుల, ఎఫ్.డ.ఏ. లాంటి సంస్థల, వాదన. ఇలాంటి వాదన ప్రకారం అల్లోపతి వైద్యపు వైద్య పితగా భావించబడుతున్న హిపోక్రేట్స్ ఔషధాలుగా వాడిన ఆహారపదార్థాలు ఔషధాలు కావు. ఆయన వైద్యుడు కూడా కాడు. 'మన ఆహారమే మనకు ఔషధం కావాలి. మన ఔషధమే మనకు ఆహారం కావాలి, అన్న ప్రాథమిక ప్రకృతి వైద్య సూత్రాన్ని ఇప్పటి అల్లోపతి వైద్య పరిశోధకులు గాని, నిపుణులుగాని, ఎఫ్.డి.ఏ. గాని ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ ఒప్పుకోరు.

వాస్తవానికి 19వ శతాబ్దపు పరిస్థితితో పోల్చితే వైద్యుల స్వతంత్రం ఇప్పుడు పరిమితం చేయ బడింది. వైద్య విద్యలో పోషక విలువల అంశాల వివరాలు వారి పాఠ్యాంశాలలో లేవు. తమకు తెలిసిన ఔషధ ద్రవ్యాలతో పేషంటు ఆరోగ్య ఆహార నేపధ్యాలను బట్టి, వ్యక్తీకరించబడిన ఔషధ మిశ్రమాన్ని ఇవ్వగలిగిన పరిస్థితి ఇప్పుడు లేదు. వ్యాధి ఒక్కటే అయినా వ్యాధి నేపథ్యం ప్రతి పేషంటుకు వేరుగా ఉండవచ్చునన్న గుర్తింపు లేదు. వ్యాధి నిర్ధారణకు కేవలం వ్యాధి నిర్ధారణ పరికరాల రిపోర్టుల మీద, ఔషధాలకు కంపెనీలు తయారు చేసిన పేటెంటెడ్ ఔషధాల మీద మాత్రమే ఆధారపడవలసిన పరిస్థితి ఇప్పుడుంది.

గుండె ధమనులు పూడటానికి బైపాస్ సర్జరీ ప్రథమంగా డాక్టర్ రెనీ ఫేవలోరో 1967లో క్లీవ్‌లాండ్ క్లినిక్‌లో చేశారు. ఆ తరువాత ఏంజియోప్లాస్టీ, స్టెంట్ ఏర్పాటు అమలులోకి వచ్చాయి. గుండె ధమనులు పూడిన పేషంట్లలో కొంత మందికి శస్త్ర చికిత్సలు, మరికొంతమందికి శస్త్రచికిత్సేతర చికిత్సలు చేసి వాటి ఫలితాలను బేరీజు వేసే పరిశోధనలు, ఎవ్వరూ నిర్వహించలేదు. అలాంటి పరిశోధనలు బైపాస్ సర్జరీల విషయంలో సాధ్యం కావని, ఏ పెషంటు విషయంలోనూ బైపాస్ సర్జరీ కచ్చితంగా జీవితాన్ని పొడిగించుతుందని హామీ ఇవ్వటం సాధ్యం కాదని, డబుల్ బ్లైండ్ పరిశోధనలు సాధ్యం కావు గనుక గుండె ధమనులకు శస్త్ర చికిత్సలు చేయకుండా ఉండటం బాధ్యతా రహితం అవుతుందని శస్త్రచికిత్సా నిపుణులు వాదించుతారు. గుండె ధమనులు పాక్షికంగా గాని, దాదాపు పూర్తిగాగాని పూడిన తరువాత వాటిని ప్రక్షాళనం చేసి, పూడికను కరిగించి తీసివేసి వాటి పూర్తి స్వస్థతను పునఃస్థాపించటం సాధ్యంకాదని, అలా చేయటానికి ఇంతవరకు ఏ శస్త్రచికిత్సేతర ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స సామర్థ్యమూ రుజువు చేయబడలలేదని, కనుక శస్త్రచికిత్స తప్పనిసరి అని గుండె వైద్య నిపుణులు, గుండె శస్త్రచికిత్స నిపుణులు ఢంకా భజాయించి మరీ చెబుతారు.

వాస్తవానికి గుండెధమనుల పూడికను కరిగించి తీసివేసి, వాటి స్వస్థతను పునఃస్థాపించే శస్త్రచికిత్సేతర ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు గత యాభయి సంవత్సరాలుగా అమలులో ఉన్నాయి. వాటిని అల్లోపతి వైద్య నిపుణులే రుజువు చేశారు. వాటి మీద అనేక పర్యాయాలు పునర్ముద్రితం అయిన పుస్తకాలు ప్రొఫెషనల్ జర్నల్సులో వ్యాసాలు ప్రచురించబడినాయి. అయితే శస్త్ర చికిత్సా వైద్యులు వీటిని అధ్యయనం చేయరు. గుర్తించరు. పేషంట్లకు తెలియజెప్పరు. ఫలితంగా గుండె జబ్బు పేషంట్లలో వీటికి తగినంత ప్రచారం, ప్రాచుర్యం లభించలేదు.

గుండె ధమనుల పూడిక సమస్యను సేంద్రీయపద్ధతిలో, సారవంతమైన భూమిలో, రసాయనిక ఎరువులు పురుగు మందులు వాడకుండా, పండించబడిన సహజమైన ఆహారపదార్థాలే అత్యంత సమర్థవంతమైన చికిత్స అని తను స్వయంగా వాడి తన పేషంట్లకు కూడా వాడి, ప్రథమంగా నిరూపించిన వారు డాక్టర్ జో. నికల్స్.

శస్త్రచికిత్సా నిపుణులు ఏంజియోప్లాస్టీ, బైపాస్ సర్జరీ తప్ప వేరే మార్గం లేదని, ఆహార జీవనశైలి అంశాలు ధమనుల్లోని పూడికను తీసివేయగలవని శాస్త్రీయంగా రుజువు కాలేదని, ఎంతగా వత్తిడి చేసినా, వైద్య పరిశోధనా సాహిత్యాన్ని తనే స్వయంగా సమీక్షించుకుని, శస్త్ర చికిత్స వైద్యనిపుణులతో లోతుగా వాదించి, ఆహార జీవనశైలి అంశాలతోనే తన గుండెపోటు సమస్యను శాశ్వతంగా పరిష్కరించుకున్నవారు నార్మన్ కసిన్స్. ఈయన పట్టభద్రులైన వైద్యులు కారు. అయినా ఈయన శస్త్రచికిత్సా వైద్య నిపుణులకు వైద్యాన్ని బోధించగల దిట్ట.

గుండెధమనులు కుచించుకుపోవటానికి, గట్టిపడటానికి వాటి ద్వారా రక్తప్రసరణ క్షీణించటానికి వాటి గోడలలో పేరుకున్న కాల్షియం లాంటి అధిక సాంద్రత లోహాలు కారణమని, శస్త్ర చికిత్స లేకుండా, ఆ లోహాలను ఎథిలిన్ డయామైన్ టెట్రా ఎసిటిక్ యాసిడ్ అనే కృత్రిమ అమినో యాసిడ్‌ను సూదితో సిరల్లోనికి ఎక్కించి,

ఏ అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు టలవాట్లు, జీవనశైలి అంశాలు గుండె ధమనుల వ్యాధులకు దారి తీస్తున్నాయో, వాటిని వెంటనే సమూలంగా సంస్కరించుకోవటం, గుండెధమనుల వ్యాధులకు శాశ్వత పరిష్కారమని మూలికా వైద్యపు అవగాహనా చికిత్సా విధాన మునూ. అల్లోపతి వైద్య నిపుణులు రూపొందించిన, రుజువు చేసిన శస్త్ర చికిత్సేతర ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సా విధానాలన్నీ ఆహార నియమాల మీద, జీవనశైలి అంశాల మీద, వ్యాయామం మీద, మనశ్శాంతి మీదనే చికిత్సను మోపుచేయటం, అల్లోపతి ఔషధాలను అతి తక్కు వగా వాడటం, లేక అసలు వాడ కుండా ఉండటం ప్రత్యేకంగా గమ నించవలసిన విషయాలు. ఇది మీ ఆహారమే మీకు ఔషధం కావాలి, అన్న హిపొక్రేట్స్ చికిత్సా సాంప్ర దాయాన్ని తూచా తప్పకుండా అమలులో పెట్టే చికిత్స.

ప్రధాన స్రవంతి అల్లోపతి ఔషధ చికిత్సలకన్న, శస్త్రచికిత్సల కన్న, ఆహార, జీవనశైలి, వ్యాయామ, శ్వాస వ్యాయామ, మనశ్శాంతి సాధన, సమర్థవంతంగా గుండె

కరిగించి, బహిష్కరింపబడ చేయవచ్చునని చికిత్సాపరంగా వేలాది మంది మీద నిరూపించిన వారు డాక్టర్ నార్మన్ ఇ. క్లార్క్. ఈయన హృదయవైద్య నిపుణుడు. ఎం.డి. డిగ్రీ ఉంది. ఈ చికిత్సను ఆంగ్లంలో కీలేషన్ థెరపీ అంటారు.

ఈ క్రింద వివరించబడిన ఆహార నియమాలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులకు గుండెధమనులు, క్యాన్సరు, అధిక రక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్, మధుమేహం, కీళ్ళనొప్పులు, జీర్ణవాహిక వగైరా వ్యాధులతో బాధపడే వారికి కూడా మేలు చేస్తాయి. అతి శుభ్రం చేయబడిన బియ్యము, గోధుమలలో కన్న పండ్లలో చక్కెర అధికంగా ఉందనుకోవటం పొరపాటు. పండ్లు, కాయగూరలు, ఆకు కూరలలో ఉన్న సూక్ష్మ పోషక పదార్థాలు మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారితో సహా అందరికీ అవసరమే. ఈ క్రింద ఉదహరించినవి అన్నీ అందరూ తిననవసరం లేదు. ఆహారంలో అన్ని రకాల పోషకపదార్థాలు ఉండటం ప్రధాన ధ్యేయం.

ధమనుల పూడిక సమస్యను తేలికగా, చౌకగా త్వరగా, శాశ్వతంగా, నయం చేయగలవని, అల్లోపతి వైద్య పడికట్టు పరిశోధనా పద్ధతులతోనే శాస్త్రీయంగా నిరూపించిన వారు డాక్టర్ డీన్ ఆర్నిష్.

అమెరికాలో దాదాపు 1500 మంది అల్లోపతి వైద్యులు కీలేషన్ థెరపీ సేవలు చేసి, శస్త్ర చికిత్సా వైద్యులు, హాస్పిటల్సు కూడా ఆశలు వదలివేసిన పేషంట్లను పూర్తిగా నయం చేయగలిగారు.

పరగడుపున ఒక గ్లాసు రసం

1. 90 శాతం క్యారెట్ రసం, 10 శాతం బీట్‌రూట్ రసం
2. 70 శాతం క్యారేట్ రసం, 30 శాతం మునగ ఆకు, తోటకూర రసం లేక కొయ్యతోటకూర రసం
3. 70 శాతం దోరమగ్గిన అరటిపండు రసం, 30 శాతం దోరమగ్గిన జామపండు రసం.
4. 100 శాతం మొసంబి, ఆరెంజి రసం, ఒకటేబుల్ స్పూను నిమ్మరసం
5. 80 శాతం ద్రాక్షరసం, 20 శాతం దానిమ్మరసం, ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఉసిరి, నిమ్మరసం పై వాటిలో ఏదో ఒకటి తీసుకున్న తరువాత ఒక గంట వరకు ఏమీ తినవద్దు, తాగవద్దు.

ఉదయం ప్రథమ భోజనం

పగలల్లా పని చేయటానికి పుష్కలంగా శక్తికావాలి గనుక ఉదయ ప్రథమ భోజనం తప్పని సరిగా తీసుకోవాలి. ఆంగ్లంలో దీన్ని 'బ్రేక్ ఫాస్ట్' అంటారు. ఇది మధ్యాహ్న భోజనం కన్న రాత్రి భోజనం కన్నా పరిమాణంలోనూ పోషక పదార్థాలలోనూ అధికంగా ఉండవలసిన భోజనం. అయితే మన సాంప్రదాయాన్ని బట్టి మధ్యాహ్న భోజనమే ప్రధాన భోజనం ఇప్పటి ఉద్యోగ బాధ్యతలను బట్టి, పనివేళల నియంత్రణలను బట్టి రాత్రి భోజనమే ప్రధాన భోజనంగా మారింది. దీనివల్ల ఉత్పన్నమవుతున్న ఆరోగ్య సమస్యలేమిటి అన్న విషయం మీద ఇంతవరకు ఎవ్వరూ శాస్త్రీయ పరిశోధనలు చేయలేదు.

1. జల్లించని గోధుమపిండి 50 శాతం, రాగిపిండి 25 శాతం, పచ్చజొన్న పిండి 25 శాతంతో చేసిన నూకరోటి లేక చాలా తక్కువ నూనెతో కాల్చిన చపాతి, ముద్ద ఆకుకూర లేక కాయగూరతో తినవచ్చు.
2. రెండు కప్పులు అంగుళం లేక అంగుళంన్నర పొడవు పెరిగిన పప్పు ధాన్యాల మొలకలు, తక్కువ నూనె, పోపు దినుసులు వేసుకుని నిముషానికి మించకుండా తాలింపు పెట్టవచ్చును.

3. గోధుమ ధాలియా తవుడు నీయని గోధమలను కచ్చాపచ్చాగా కొట్టి, నిలువచేసుకొని కావలసినప్పుడు అరగంట నీటిలో నానబెట్టి, సన్నటి సెగమీద నీరు ఇగిరి పోయేవరకు కాయాలి. సోయాబీను పాలు కలిపి, రుచికి నల్లబెల్లం, తేనె లేక పంచదార కలుపుకొనవచ్చును. వీట్‌గ్రాస్ పొడి, లేక బార్లేగ్రాస్ పొడి రెండు టీస్పూనులు కలుపుకోవచ్చును. లేక ఒక చిన్న గ్లాసు ఆల్ఫాల్ఫా గింజల కషాయం తాగవచ్చును.
4. గోధుమలను ఒక అంగుళం పొడవు మొలకెత్తించి, నీడలో ఎండించి, వాటిని కచ్చాపచ్చాగా నలుగగొట్టి, డబ్బాలో నిలువచేసుకుని, పాలు బెల్లము, లేక పంచదార కలుపుకుని తినవచ్చును.

ఉదయం రెండు పండ్లు

ఉదయం ప్రథమ భోజనానికి మధ్యాహ్నం ప్రధాన భోజనానికి మధ్య రెండు పండ్లు, అరటిపండ్లు జామపండు, బొప్పాయి, పైనాపిల్, పుచ్చకాయ, సపోట, శీతాఫలం, మామిడి ముక్కలు, దానిమ్మ, ద్రాక్ష వగైరా పండ్లకు బదులు పండ్లరసం కూడా తాగవచ్చును.

మధ్యాహ్నం భోజనం

భోజనానికి ముందు రెండు టీస్పూనుల యాపుల్ సైడర్ వెనిగర్ చిన్నగ్లాసు నీళ్ళలో నెమ్మదిగా చప్పరించాలి. అరటి, జామ, క్యారెట్, ఉసిరి పండ్లతో చేసిన వెనిగరు కూడా తీసుకోవచ్చును.

తవుడు తీయని బియ్యంతో అన్నము లేక జల్లించని గోధుమ పిండితో సూకారోటిని ఆవిరి మీద ఉడికించి తాలింపు పెట్టిన ఒక కాయగూర, ఒక ఆకుకూరతో తినవచ్చు.

సాంబారు లేక రసం

ఓ కప్పు ఆల్ఫాల్ఫాగింజల లేక ఆకుల కషాయం

సోయాబీను పాలతో చేసిన పెరుగు లేక మజ్జిగ లేక టోన్డు మిల్క్‌తో చేసిన పెరుగు లేక మజ్జిగ.



Levisticum Officinale (Loveage)

డాక్టర్ జో. నికల్స్ : గుండెపోటుకు సహజమైన ఆహారం

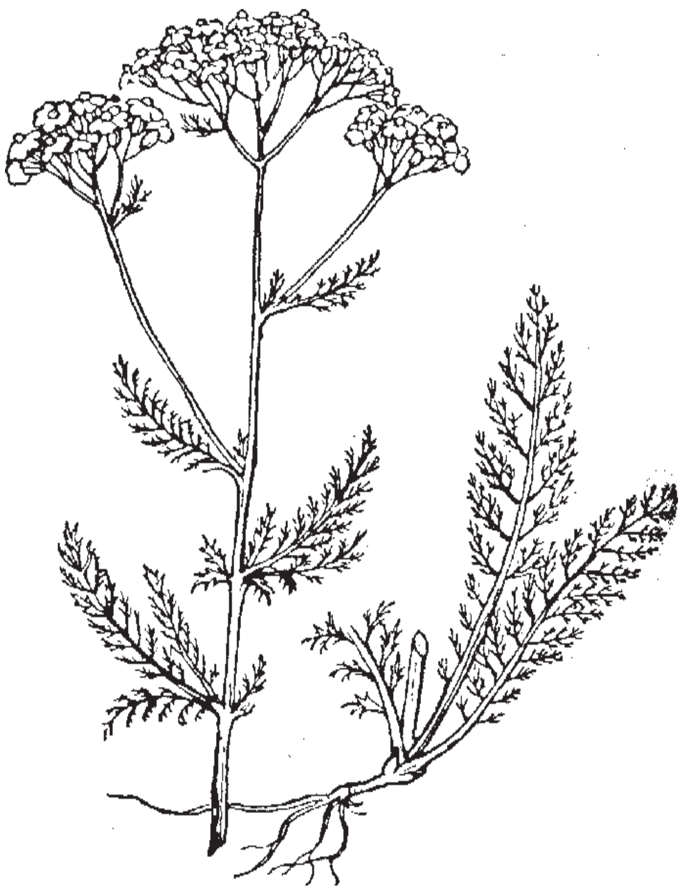
డాక్టర్ జో. నికల్స్ 1904లో అమెరికాలో టెక్సాస్ రాష్ట్రంలో జన్మించాడు. 1928లో ఎం.బి.బి.ఎస్ డిగ్రీని, 1932లో ఎం.డి.డిగ్రీని పూర్తి చేశారు. అట్లాంటా, టెక్సాస్‌లో శస్త్రచికిత్సకుడుగా వైద్య వృత్తి ప్రారంభించాడు. ఆయనకు అక్కడ 12 పడకల సొంత ఆసుపత్రి ఉండేది. అట్లాంటా నేషనల్ బ్యాంకుకు చైర్మన్‌గా ఉండటమే గాక పౌరసంబంధ వ్యవహారాలలో చాలా చురుకుగా రోజుకు పన్నెండు గంటల నుండి 14 గంటల వరకు విరామం లేకుండా పని చేసేవాడు. ఇవన్నీ చాలవన్నట్లు వెయ్యి ఎకరాల నిస్సారమైన పొలం కొని వ్యవసాయం, పశుపోషణ ప్రారంభించాడు. అందరి లాగానే కొవ్వు అధికంగా ఉన్న పోషక పదార్థరహిత, అతి శుభ్రం చేయబడిన ఫ్యాక్టరీ తయారిత ఆహారపదార్థాలను తినేవాడు.

ఆయనకు 1946లో అంటే 37 సంవత్సరాల వయసులో తీవ్రమయిన గుండెపోటు సంభవించింది. అల్లోపతి వైద్యంలో గుండె ధమనుల స్వస్థతను పూర్తిగా పునఃస్థాపితం చేయటం అసాధ్యమని ఆయనకు తెలుసు. డల్లాస్, టెక్సాస్‌లో ఓ హృదయవైద్య నిపుణుడ్ని సంప్రదించాడు. అప్పటికింకా ఏంజియో ప్లాస్ట్ స్టెంట్ బైపాస్ సర్జరీ చికిత్సలు అమలులోకి రాలేదు. ఆయన పరీక్షించి నువ్వు డాక్టారువి నీకు తెలియందేముంది. పని వత్తిడి తగ్గించుకో, విశ్రాంతి తీసుకో, అని చెప్పి ఛాతిలో నొప్పి వచ్చినప్పుడల్లా వేసుకోవటానికి నైట్రోగ్లిసరిను టాబ్లెట్లు ఇచ్చాడు. అవి తాత్కాలికంగా ధమనుల వ్యాసాన్ని పెంచి గుండెకు రక్త ప్రసరణను ధారాళం చేసి, ఛాతిలో నొప్పి తగిస్తాయి. ఛాతినొప్పి సూచనలు కనిపించినప్పుడల్లా వాటిని జీవితం పొడవునా వేసుకోవాలి. నైట్రోగ్లిసరిను కొంత మందికి మెదడులో రక్తనాళాలను కూడా వ్యాకోచింపజేసి విపరీతమైన తలనొప్పి వచ్చేట్లు చేస్తుంది. డాక్టర్ నికల్స్‌కు అదే జరిగింది. అల్లోపతి చికిత్సలు తన గుండెధమనుల వ్యాధిని శాశ్వతంగా నయం చేయలేవని డాక్టర్ నికల్స్‌కు తెలుసు. గుండెధమనుల వ్యాధి శాశ్వతంగా నయం చేయటానికి అల్లోపతి వైద్య కళాశాల తనకు బోధించని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స ఏదో ఒకటి తప్పనిసరిగా ఉండివుండాలని ఆయన విశ్వాసం. దాని వివరాలు ఎక్కడ దొరుకుతాయి అని డాక్టర్ నికల్స్ జిజ్ఞాసలో పడ్డాడు.

పై నేపథ్యంలో ఆయన ఆర్గానిక్ గార్డెనింగ్ అండ్ ఫార్మింగ్ అనే మ్యాగజైనులో సేంద్రీయ పదార్థాలతో సారవంతమయిన భూమిలో పండిన ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారం తిన్న వారికి గుండె జబ్బులు రావు. అన్న వాక్యం ఆయన్ను ఆకర్షించింది. మొదట ఆయన దాన్ని కాకమ్మ కథ అని కొట్టివేశారు. కానీ తన గుండె ధమనుల వ్యాధికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స ఏది కనిపించనందువల్ల ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహార ఔషధ ప్రభావాలేమిటో లోతుగా పరిశీలించి విశ్లేషించాలనిపించింది. అందుకు టెక్సాస్ మెడికల్ అసోసియేషన్ గ్రంథాలయం అంతా తిరగేశారు. ఆహారంలో పోషక పదార్థాల మీద, వ్యవసాయం మీద, అంతర్జాతీయ స్థాయి సమావేశాలకు హాజరయ్యారు. పేరు ప్రతిష్టలు

ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారమే తన సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారమని ఆయనకు గట్టి నమ్మకం కలిగింది. తవుడు తీయని బియ్యం, జల్లించని గోధుమపిండి, రసాయన ఎరువులు, పురుగుమందులు లేకుండా పెంచ బడిన కూరగాయలు, కూర ఆకులు తినటం ప్రారంభించాడు. ఫ్యాక్టరీల్లో రసాయనాలతో అతి శుభ్రం చేయ బడిన ఉప్పు, పంచదార, నూనెలు, ఫ్యాక్టరీ తయారిత రెడీ–టు–ఈట్ ఆహారాలు మానేశాడు. అలాంటి ఆహరపదార్థాలు స్థానికంగా దొర కకపోతే సుదూర ప్రాంతాల నుండి తెప్పించుకున్నాడు.

గల శాస్త్రవేత్తల పుస్తకాలు తెప్పించి కూలంకషంగా విశ్లేషించారు. ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారమే తన సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారమని ఆయనకు గట్టి నమ్మకం కలిగింది. తవుడు తీయని బియ్యం, జల్లించని గోధుమపిండి, రసాయన ఎరువులు, పురుగుమందులు లేకుండా పెంచబడిన కూరగాయలు, కూర ఆకులు తినటం ప్రారంభించాడు. ఫ్యాక్టరీల్లో రసాయనాలతో అతి శుభ్రం చేయబడిన ఉప్పు, పంచదార, నూనెలు, ఫ్యాక్టరీ తయారిత రెడీ-టు-ఈట్ ఆహారాలు మానివేశాడు. అలాంటి ఆహారపదార్థాలు స్థానికంగా దొరకకపోతే సుదూర ప్రాంతాలనుండి తెప్పించుకున్నాడు. క్రమంగా ఆయన ఛాతి నొప్పులు తగ్గాయి. నైట్రోగ్లిసరిన్ వాడటం మానివేశాడు. నైట్రోగ్లిసరిన్ టాబ్లెట్లవల్ల వచ్చిన తలనొప్పులు ఆగిపోయాయి. సహజ ప్రధాన సూక్ష్మ పోషకపదార్థాలను సరైన నిష్పత్తులలో తీసుకుంటే గుండెకు తన స్వస్థతను తానే పునురుద్ధరించుకోగల అపారమైన శక్తి ఉందని డాక్టర్ జో. నికల్స్ నిరూపించారు. సహజ ఆహారపదార్థాల్లో అనేక ఇతర వ్యాధులను కూడా నయం చేయవచ్చునని తన చికిత్సా ప్రయోగాల ద్వారా రుజువు చేశారు. మళ్ళీ ఛాతిలో నొప్పి , గుండె పోటు రాకుండా 80 సంవత్సరాలు పైబడి ఆరోగ్యంగా చైతన్యవంతమైన జీవితాన్ని గడిపారు.



Achillea Millefolium (Yarrow)

డాక్టర్ బెర్నాల్డ్ సీగెల్
మానసిక స్థితి దైహిక స్థితిని శాసించుతుంది

డాక్టర్ బెర్నార్డ్ సీగెల్ అమెరికాలో అల్లోపతి వైద్యుడు. ఆయన ఎం.బి.బి.ఎస్; ఎం.డి. డిగ్రీలు పూర్తిచేశారు. ఆయన క్యాన్సరు శస్త్రచికిత్సా నిపుణులు. వృత్తిపరంగా పేరు, ప్రతిష్ట, మంచి ప్రాక్టీసు కలవారు. అల్లోపతి వైద్యం యాంత్రికంగా వ్యాధి లక్షణాలను అణచటం మీదనే దృష్టిని కేంద్రీకరించుతున్నదని, వైద్య సేవలను వ్యక్తీకరించటం లేదని, డాక్టరుకు పేషంటుకు మధ్య ఉండవలసిన వ్యాధి నేపథ్య అవగాహన ఉండటం లేదని, డాక్టరు పేషంటులో నిద్రాణమైవున్న మానసిక స్వస్థత పునఃస్థాపక శక్తులను జాగృతపరచి ఉపయోగించుకోవటం లేదని ఆయన గట్టి నమ్మకం.

వ్యాధి నివారణలోనూ, నయంకావటంలోనూ, సూక్ష్మ జీవులకన్న ఔషధాలకన్నా మానసిక, దైహిక పోరాట పటిమలే ప్రధానాంశాలని ఆయన విశ్వాసం. వ్యాధులు వచ్చి మనుషుల్ని పట్టుకోవు. అననుకూల పోషక విలువల నిష్పత్తులు, జీవనశైలి అంశాలు, మానసిక కుంగుబాట్లతో మనుషులే వ్యాధుల్ని అంటించుకుంటారు. మానసిక స్థితి దైహిక స్థితిని శాసించుతుంది.

అల్లోపతి వైద్యం వ్యాధుల్ని దూరంగా ఉంచగలిగిన సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుల్ని గురించి అధ్యయనం చెయ్యదు. యాంత్రికంగా టెస్టులు చేసి, ఔషధాలు వాడి, శస్త్ర చికిత్సలు చేసి, పేషంట్లను నయం చేయటం అందరి విషయంలోనూ సాధ్యంకాదు. అల్లోపతి వైద్యం వ్యాధులకు మూలకారణాలను గురించి ధన, కాల వ్యయభరితమైన పరిశోధనలు చేస్తుంది. అయితే వ్యాధికి మూలకారణాలను నిర్మూలించటానికన్నా, వ్యాధి లక్షణాలను అణచటం మీద, తాత్కాలిక ఉపశమనం కలిగించటం మీదనే ఔషధాలను, చికిత్సలను కేంద్రీకరించుతుంది. ఇంతకాలం మాత్రమే జీవిస్తారని చెప్పబడినవారు గణనీయంగా అధిక కాలం జీవించటాన్ని గురించి, మరణం అనివార్యం అని చెప్పబడిన పేషంట్లు స్వస్థులయి దీర్ఘకాలం జీవించటాన్ని గురించి, అల్లోపతి వైద్యం అంతగా పట్టించుకోదు. వారిని చెదురుమదురు కేసులుగా కొట్టి వేస్తుంది. అలాంటి పేషంట్ల నుండి అల్లోపతి వైద్యం నేర్చుకొనవలసింది చాలా వుందని డాక్టర్ సీగెల్ నమ్మకము.

తన చికిత్సానుభవాల ఆధారంగా డాక్టర్ సీగెల్ పేషంట్లను మూడు తరగతులుగా విభజించారు.

ఒకటి: 15 నుండి 20 శాతం మంది పేషంట్లు స్పష్టంగా తెలిసిగానీ, బయటికి తెలియకుండాగానీ ఆంతర్యంలో గానీ మరణించటానికి మానసికంగా సిద్ధపడి వుంటారు.

రెండు: 60 నుండి 70 శాతం మంది పేషంట్లు తమ వ్యాధిని నయం చేయవలసిన బాధ్యతను పూర్తిగా వైద్యుడి మీద ఉంచి తాము ప్రేక్షక పాత్రవహించుతారు.

మూడు: 15 నుండి 20 శాతం మంది పేషంట్లు అసాధారణమైన పేషంట్లు. వీరు తమ వ్యాధులను గురించి అధ్యయనంచేస్తారు. వైద్యుడు చెప్పిందంతా వేదమని

అల్లోపతి వైద్యం ఆశలు వదులుకున్న పేషంట్లను కూడా మెరుగుపరచటానికి మరేదో మార్గం ఉండాలని ఆయన ఆత్మ ప్రబోధించింది. అల్లోపతి వైద్య సేవలకు ప్రేమ, ఆత్మీయత, ఆర్ద్రత, సానుభూతి, పేషంటు సాధక బాధకాల గురించి అంతర్మథనాన్ని గురించి విని అర్థం చేసుకుని విశ్లేషించే ఉత్సుకత, జీవన్మరణాలను గురించిన తాత్విక చింతన జోడించితే వైద్య సేవల ప్రభావం అత్యంత గణనీయంగా పెరుగుతుందని కూడా ఆయన అంతరాత్మ ప్రబోధించింది.

నమ్మరు. తమ వ్యాధి నయం కావటానికి ఉపకరించగల ఔషధాలను, చికిత్సలను బేరీజు వేస్తారు. వ్యాధి నయం కావటానికి తమ వంతు పాత్ర తాము నిర్వహించుతారు. ఇలాంటి వారి ఉత్సాహాన్ని, మానసిక శక్తుల్ని ప్రోత్సహించి, వెలికి తీసి, ఉపయోగించుకుంటేనూ, ఒకటి రెండు తరగతుల వారిని మూడవ తరగతి వారుగా మార్చగలిగితేనూ వైద్యం అఖండ విజయాలను సాధించుతుందని డాక్టర్ సీగెల్ చికిత్సానుభవం.

నయంకాని వ్యాధులంటూ లేవని, నయంకాని పేషంట్లు మాత్రమే ఉంటారని, అంటే వారు వ్యాధి నయంకావటానికి మానసిక శక్తులనన్నింటినీ కూడదీసుకుని పోరాడరని, పోరాడేవారు విజయ వంతంగా వ్యాధిని నయం చేసుకుంటారని డాక్టర్ సీగెల్ అంటారు. పేషంట్లలో ఇలాంటి పరివర్తన సాధించటానికి **'ఎక్సెప్షనల్ పేషంట్స్'** అని ఒక సంస్థను కూడా స్థాపించారు.

డాక్టర్ సీగెల్ కూడా వ్యాధులను నిరోధించటంలోనూ, నివారించటంలోనూ, నయం చేయటంలోనూ ప్రధాన, సూక్ష్మ, పోషకపదార్థాల ప్రాముఖ్యతను గుర్తించారు. ఈ విషయంలో ఆయన అమెరికన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ క్యాన్సర్ రీసెర్చి, ది నేషనల్ అకాడమీ ఆఫ్ హెల్త్ సైన్సెస్ సంయుక్తంగా చేసిన సిఫారసులను బలపరిచారు. తవుడు తీయని బియ్యము, జల్లించని గోధుమపిండి, 30 శాతానికి మించకుండా కొవ్వు, తాజా కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు, ఆకుకూరల పండ్ల రసాలు, ఉప్పు పంచదార మితంగా వాడటం, కండరాలకు ఊపిరితిత్తులకు వ్యాయామం, మనశ్శాంతి, వీటిలోని ప్రధానాంశాలు. ఇలాంటి ఆహార, జీవన శైలితోనూ, చికిత్సలతోనూ, డాక్టర్ సీగెల్ అద్భుతాలు సాధించారు.

నార్మన్ కసిన్స్: వైద్య నిపుణులకు వైద్యం నేర్పిన పేషంటు

నార్మన్ కసిన్స్ అమెరికాలో 1915లో జన్మించారు. ఆయన వృత్తిరీత్యా పాత్రికేయుడు. వార్తాపత్రిక విలేఖరిగా పని ప్రారంభించి, సాటర్‌డే రివ్యూ అనే వారపత్రిక సంపాదక బోర్డులో సభ్యుడుగానూ, సంపాదకుడుగానూ, ఆ తరువాత సంపాదక బోర్డు అధ్యక్షుడుగానూ పనిచేశారు. అది రాజకీయ, సాహిత్య ప్రచురణలను ప్రతివారం సమీక్షించే వారపత్రిక. ఆయన స్థానిక, జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలలో పౌర విషయాలలో ఆసక్తి చూపేవారు. చురుకుగా పనిచేసేవారు. ఆయన వైద్యుడుగాని, వైద్య సంబంధమైన వృత్తిలో విద్య, శిక్షణ, అర్హతలు ఉన్న వ్యక్తిగాని కారు. అయినా ఆయన సగటు అల్లోపతి వైద్యుడికన్న, వైద్య నిపుణుడికన్న ఎక్కువగా అల్లోపతి వైద్య పరిశోధనా వ్యాసాలను, పుస్తకాలను చదివి, విశ్లేషించి, ఔషధాల, చికిత్సల సామర్థ్యాన్ని శాస్త్రీయంగా బేరీజు వేయగలిగిన వ్యక్తి.

తన జీవితంలోనే నాలుగు పర్యాయాలు వైద్యులు, వైద్య నిపుణులు, నీ రుగ్మత అత్యంత తీవ్రమయింది. మరణం తథ్యం, అని చెప్పిన తరువాత కూడా ఆత్మ విశ్వాసంతోనూ, మనస్థైర్యంతోనూ, వాటిని ఎదుర్కొని, వ్యాధులను నయం చేసుకోవటంలో వైద్యులకన్న, వైద్య నిపుణులకన్న తనే అధిక ప్రాధాన్య పాత్ర వహించటం ఆయన ప్రాణాన్ని కాపాడింది.

నార్మన్ కసిన్స్‌కు పది సంవత్సరాల వయసున్నప్పుడు చాలా సన్నగా, బలహీనంగా, రక్తహీనంగా ఉండేవారు. వైద్య నిపుణులు ఎక్స్‌రేలు తీసి క్షయవ్యాధి అని నిర్ధారించారు. క్షయరోగుల శానిటేరియంకు పంపించారు. ఆయన అక్కడ ఆరు మాసాలున్నారు. ఆయనకు అప్పుడు కూడా తన వ్యాధి నయం అవుతుందని, తను మళ్ళీ సాధారణ జీవితం సాగించుతానని ఆత్మధైర్యం ఉండేది. తనతోపాటు అక్కడున్న మిగతా పిల్లలకు కూడా ధైర్యం చెప్పేవారు. ఆ తరువాత వైద్యులు ఊపిరితిత్తులలో సాధారణంగా పేరుకునే సున్నపు మరకలను తాము పొరపాటున టిబి గుర్తులుగా పరిగణించామని, కసిన్స్‌కు టిబి లేదని ఇంటికి పంపించివేశారు. కసిన్స్ అప్పటినుంచి సరయిన ఆహారం తిన్నారు. వ్యాయామం మీద, ఆటల మీద ఆసక్తి పెరిగింది. 17 సంవత్సరాల వయసు వచ్చేప్పటికి బలిష్టమైన యువకుడుగా తయారయ్యారు.

కసిన్స్ జీవితంలో మరో ప్రధాన ఘట్టం ఆయనకు 35 సంవత్సరాల వయసున్నప్పుడు, 1954లో వివాహమయింది. పిల్లలు కలిగారు. కుటుంబ బాధ్యతలు పెరిగినాయిగదా అని అదనంగా ఇన్సూరెన్సు తీసుకుందామనుకున్నారు. ఇనూరెన్సు కంపెనీ డాక్టర్లు కార్డియోగ్రామ్స్ తీశారు. అవి గుండెధమనులలో పూడికను సూచించాయని, గుండె గదుల గోడల మందమయి గట్టిపడినాయని, సాగుదల గుణాన్ని, స్థితి పునఃస్థాపక శక్తిని కోల్పోయాయని, గుండె సక్రమంగా కొట్టుకోవటం లేదని నిర్ధారించి, ఇన్సూరెన్స్, పోలసీ ఇవ్వటానికి నిరాకరించారు. పైగా ఉద్యోగంతో సహా పనులన్నింటినీ ఆపి కొన్ని మాసాలు పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకుంటే సంవత్సరంన్నర వరకు జీవించవచ్చునని, కానట్లయితే చెప్పలేమని అన్నారు.

వైద్యుడు సిఫారసు చేసిన ఔషధాల, చికిత్సల సత్ఫలితాలను గురించి, దుష్ఫలితాలను గురించి లోతుగా వైద్యుడితో చర్చించి మదింపుచేసే హక్కు పేషంటుకు ఉండాలని, ఉందని, వ్యాధిని నయం చేయటంలో పేషంటు చురుకైన క్రియాశీల పాత్ర వహించాలని, వైద్యుడు కేవలం యాంత్రిక టెస్టు ఫలితాల మీదనే ఆధారపడి జీవన్మరణ జోస్యాలు చెప్పకూడదని ఆయన అభిప్రాయం.

ఉద్యోగం వదలివేసి, పనేమీచేయకుండా, విచారంగా కూర్చుని మరణంకోసం వేచి చూడటం కసిన్స్‌కు సుతారాము ఇష్టం లేదు. జీవించి ఉన్నంత వరకు, భార్యాపిల్లలతోనూ, ఉద్యోగంతోనూ, పౌర వ్యవహారాలలోనూ సుఖసంతోషాలతో ఆనందంతో గడపటం సరి అయిన పద్ధతి అని కసిన్స్‌కు తోచింది. ఆయన ఆ విషయాన్ని ఇంటి దగ్గర చెప్పనే లేదు. కసిన్స్ తన వైద్యుడు హిట్జింగ్‌తో విషయం అంతా చెప్పారు. ఆయన మౌంట్ సినాయ్ హాస్పిటల్లో మళ్ళీ కార్డియోగ్రాం తీయించారు. అక్కడి హృదయవైద్య నిపుణుడు కూడా ఇన్సూరెన్సు డాక్టర్ల అభిప్రాయం సహేతూకమైనదేనని చెప్పారు.

కసిన్స్‌కు తను అనారోగ్యంగా ఉన్నాననిగానీ, శక్తి తగ్గిందనిగానీ, ఛాతిలో నొప్పి వస్తున్నదనిగానీ అనిపించలేదు. కనుక తను ఎప్పటి లాగానే ఉద్యోగం చేస్తూ, భార్యాపిల్లలతో సుఖసంతోషాలతో కాలం గడుపుతూ, ఎప్పటి లాగానే ఆడుతూ, వ్యాయామం చేస్తూ జీవించాలని నిశ్చయించుకున్నారు. తన గుండెలోని శక్తి, సామర్థ్యాలను ఏ కార్డియోగ్రామూ స్పష్టంగా అంచనా వేయలేదని కసిన్స్ అభిప్రాయం. కసిన్స్ నిర్ణయాన్ని ఆయన వైద్యుడు హిట్జింగ్ బలపరిచారు. మూడు సంవత్సరాల తరువాత కసిన్స్ ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచిన డాక్టర్ పాల్‌డడ్లీ వైట్‌ను కలిసారు. ఆయన కసిన్స్ నిర్ణయం సరి అయిందని, అదే కసిన్స్ ప్రాణాన్ని కాపాడిందని, గుండె సామర్థ్యం తగ్గినప్పుడు కూడా దాని స్వస్థత పునఃస్థాపనకు బలమైన వ్యాయామం అవసరమని చెప్పారు. ఆ తరువాత కసిన్స్‌కు ఆ రుగ్మత సూచనగా కూడా కనిపించలేదు.

కొల్లాజిన్ వ్యాధి

కసిన్స్ 1964 జులైలో ఓ అమెరికన్ ప్రతినిధి వర్గానికి అధ్యక్షులుగా సోవియట్ యూనియన్‌ను సందర్శించి తిరిగిరాగానే కొద్దిగా జ్వరపడ్డారు. ఒళ్ళంతా నొప్పులు వచ్చాయి. మెడ, భుజాలు, చేతులు, చేతివేళ్ళు, కాళ్ళు కదల్చటం కష్టం అయింది. వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు అన్నీ చేసిన తరువాత ఆయన అతి తీవ్రమయిన జీవకణాలను కలిపివుంచే పీచుపదార్థ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారని నిర్ధారణ అయింది. ఆంగ్లంలో దీనిని కొల్లాజిన్ వ్యాధి అంటారు. అలాంటి వ్యాధి వచ్చినవారిలో 500 మందిలో ఒక్కరికి మాత్రమే నయం అవుతుందని, అలా నయం అయినవారిని తన అనుభవంలో అంతవరకు చూడలేదని వైద్య నిపుణుడు తెలిపాడు. వ్యాధికి మూల కారణం వాతావరణ కాలుష్యం కావచ్చును, స్ట్రెప్టోకోకస్ అనే సూక్ష్మజీవులు కావచ్చును, వ్యాధినిరోధక శక్తి క్షీణత కావచ్చును, అని వైద్య నిపుణుడు చెప్పాడు.

కసిన్స్ లోతుగా ఆలోచించి గతంలో ఇలాంటి సమస్య మీద తను చదివిన పరిశోధనా వ్యాసాలను, పుస్తకాలను మననం చేసుకుని (1) పెయిన్ కిల్లింగ్ ఔషధాలు తన పరిస్థితిని మరింత క్షీణింప చేస్తాయి కనుక వాటిని వాడకూడదని, (2) డస్సిపోయి నిర్వీర్యమయిన ఎడ్రినల్ గ్రంథులకు ఎస్కోర్బిక్ యాసిడ్ పునరుత్తేజం కలిగించుతుంది గనుక, కొల్లాజిన్ పదార్థం ఆరోగ్యవంతంగా ఉండటానికి ఎస్కోర్బిక్ యాసిడ్ అత్యవసరం గనుక, దానిని పెద్ద మోతాదులలో తీసుకోవాలని, (3) వ్యతిరేక భావోద్వేగాలు దేహంలో హానికరమైన రసాయనాలు ఉత్పత్తి చేసినట్లే ఆనందాతిరేక,

హాస్యరస భావాలకు స్వస్థకారక గుణాలుంటాయని, ఉన్నాయని కసిన్స్ తీర్మానించు కున్నారు.

తన వైద్యుడు డాక్టర్ హిట్జింగ్ అంగీకారంతోనే పెయిన్ కిల్లర్స్‌ను ఆపివేయటం, సోడియం ఎస్కోర్బేట్ సూదిమందుగా సిరలలోనికి తీసుకోవటం, హాస్యరస ప్రధాన సినిమాలను చూసి నవ్వటం ప్రారంభించారు. వ్యాధి క్రమంగా తగ్గుముఖం పట్టింది. పూర్తిగా నయం అయింది. సాటర్‌డే రివ్యూలో మళ్ళీ పని ప్రారంభించారు. తన అనుభవాన్నంతటినీ వివరించుతూ 1979లో 'ఎనాటమీ ఆఫ్ యాన్ ఇల్‌నెస్' అనే గ్రంథం రాశారు. అది మొదటి సంవత్సరంలోనే 13 పర్యాయాలు ముద్రితమై లక్షల కాపీలు అమ్ముడు పోయింది. పుస్తక సమీక్షకులు దాన్ని ఆకాశానికి ఎత్తారు. ఆ పుస్తకం న్యూ యార్క్ టైమ్స్ బెస్ట్ సెల్లర్స్ లిస్టులో నలభై వారాలు వుంది. మన మనసు మన దేహాన్ని శాసించి స్వస్థపరచగలదని దానిలోని సందేశం. వ్యాధి నేపథ్యాన్ని లోతుగా ఆరాతీయకుండా, పేషంటును వ్యక్తిగా అధ్యయనం చేయకుండా, విశ్లేషించకుండా, యాంత్రిక వ్యాధి నిర్ధారణ టెస్టుల ఫలితాల మీద ఆధారపడి, పడికట్టు ఔషధాలతో పడికట్టు చికిత్సలు చేసే వైద్యం మేలుకన్నా కీడు ఎక్కువ చేస్తుందని ఆయన నిరూపించారు.

నార్మన్ కసిన్స్ ఎనాటమీ ఆఫ్ యాన్ ఇల్‌నెస్ అనే పుస్తకం ప్రచురించిన తరువాత వైద్య పరిశోధనా ప్రపంచంలో ఆయనకు గొప్ప కీర్తి ప్రతిష్టలు లభించాయి. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియా స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసన్, లాస్ ఏంజలీస్‌లో ప్రొఫెసరుగా పనిచేయవలసిందని ఆహ్వానం వచ్చింది. ఆయన అక్కడ చేరిన తరువాత ఒక సంవత్సరానికే ఆయనకు 22 డిసెంబరు 1980 తేదీన తన ఇంటిలో ఉండగానే గుండెపోటు సంభవించింది. ఇంటివద్ద ఎమర్జన్సీ కోసమని ఉంచుకున్న ఆక్సిజను సిలిండరు ప్రాణాన్ని కాపాడింది. ఆయనను అంబులెన్సులో స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్ హాస్పిటలుకు చేర్చేప్పటికి అక్కడ కాలేజి హేమాహేమీ డాక్టర్లందరూ ఉన్నారు. టెస్టులు అన్నీ చేసి, గుండెపోటు వచ్చిందని, గుండె కండరంలో ఒక భాగం పూర్తిగా దెబ్బతిందని చెప్పారు. ట్రెడ్‌మిల్ టెస్ట్‌లో కసిన్స్ ఫెయిల్ అయ్యారు. ఎంజియోగ్రాం చేస్తేనేగాని గుండె ధమనులు ఎక్కడ, ఎంత వరకు గారతో పూడిపోయినాయో తెలియదని గుండె శస్త్రచికిత్స నిపుణుడు డాక్టర్ షైన్ అన్నారు.

కసిన్స్‌కు ట్రెడ్‌మిల్ టెస్టుమీద మంచి అభిప్రాయం లేదు. ఆసుపత్రి వాతావరణంలో డాక్టర్లు, నర్సులు చేసే హడావుడి, ట్రెడ్ మిల్ కంట్రోల్సు డాక్టరు చేతిలో ఉండటమూ, టెస్టు ఫలితాలు తీవ్రరుగ్మతను సూచించుతాయేమోననే భయం, ట్రెడ్‌మిల్ టెస్టు ఫలితాలను వక్రీకరించుతాయని ఆయన నమ్మకము.

కసిన్స్‌కు ఎంజియోగ్రాం టెస్టు, బైపాస్ సర్జరీకి మొదటి మెట్టు అని, గుండెపోటు రక్త ధమనులు పూడటం వల్ల సంభవించిందో, గుండె ధమనులు అకస్మాత్తుగా మనకు తెలియని కారణం వల్ల తాత్కాలికంగా ముడుచుకున్నందు వల్ల వచ్చిందో తెలియకుండా ఏంజియోగ్రాం చేయటం ప్రమాదకరమని నమ్మకం. అయితే ఆయన అనుక్షణం గుండె కొట్టుకునే ప్రక్రియను కంప్యూటర్‌లా రికార్డు చేసే హోల్టరు అనే పరికరాన్ని శరీరం మీద ధరించి ట్రెడ్ మిల్ మీద చేసినంత బరువైన వ్యాయామం చేయటానికి

ఒప్పుకున్నారు. ఆ టెస్టు గుండె బలహీనతలు ఏమీ చూపెట్టలేదు. ఏంజియోగ్రాం మాత్రమే గుండెధమనుల పరిస్థితిని స్పష్టంగా తెలియజేయగలదని డాక్టర్ షైన్ అభిప్రాయం. శస్త్రచికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స ఉండితీరుతుందని కసిన్స్ అభిప్రాయం.

ఆయన గుండెపోటుకు కారణాల మీద వైద్య పరిశోధనా సాహిత్యాన్ని లోతుగా తిరగవేశారు. నాథన్ ప్రిట్కిన్, డాక్టర్ క్లీమన్, డాక్టర్ డీన్ ఆర్నిష్, డాక్టర్ కవనా, డాక్టర్ లెస్టర్ మారిసన్ లాంటి పేరు ప్రతిష్టలు కలిగిన అల్లోపతి వైద్య పరిశోధకులు ఆహారపానీయ, జీవనశైలి, వ్యాయామ, మనశ్శాంతి పునఃస్థాపక అంశాలతోనే వందలకొలది పేషంట్ల గుండె ధమనుల ఆరోగ్యం పునఃస్థాపితం చేయగలిగారు. కసిన్స్ వారి విధానాన్నే అనుసరించి తన సమస్యను పరిష్కరించుకోదల్చుకున్నారు. అవన్నీ శాస్త్రీయంగా రుజువు చేయబడనివని, నిరర్థకమని డాక్టర్ షైన్ వాదన. డాక్టర్ షైన్, డాక్టర్ క్యానన్‌ను కూడా సంప్రదించవలసిందని సలహా ఇచ్చారు. డాక్టర్ క్యానన్ కసిన్స్ వ్యాధి చరిత్రను, మనోనిబ్బరాన్ని, పట్టుదలను శ్రద్ధగావిని, ఆహార, జీవనశైలి, వ్యాయామ, మనశ్శాంతి అంశాలతో ఆయన ఆరోగ్యం గణనీయంగా కోలుకుంటున్నంత వరకు శస్త్రచికిత్సను నిరవధికంగా వాయిదా వేయవచ్చునని చెప్పారు. కసిన్స్ అదే ప్రణాళికను అమలులో పెట్టి, ఆరు మాసాలకు తన గుండె స్వస్థత పుంజుకుందని నిశ్చయించుకుని డాక్టర్ షైన్ ప్రతిపాదించిన ట్రెడ్‌మిల్ టెస్టుకు హాజరై మంచి ఫలితాలు చూపెట్టారు. అంతే కాదు కసిన్స్ ఆ తరువాత 20 సంవత్సరాలు పైన ఏ గుండె సంబంధమైన వ్యాధులు లేకుండా చైతన్యవంతమైన, ఆనందమైన, ఫలవంతమైన జీవితాన్ని జీవించారు.

డేవిడ్: అనుచిత వైద్య సలహాలు

డేవిడ్ ఆటగాడు. ధృడంగా ఉంటారు. స్ఫుర ద్రూపి.ఆయన వ్యాపారం చేసుకుంటున్నారు. భార్య, ఇద్దరు పిల్లలు ఉన్నారు. ఏ చీకూ చింతాలేని జీవితం. ఆయన ఒకనాడు సాధారణ వైద్య పరీక్షల కోసం వైద్యుడి దగ్గరకు వెళ్ళారు. వైద్యుడు కార్డియోగ్రాఫ్ తీసిన తరువాత, నీకు గుండెపోటు ఎప్పుడు సంభవించింది?, అని అడిగారు. డేవిడ్ నిర్ఘాంత పోయారు. తనకు ఎప్పుడూ గుండెపోటు రాలేదు. వైద్యుడు "గతంలో ఎప్పుడయినా ఛాతిలో నొప్పి వచ్చిందా?" అని అడిగారు. డేవిడ్‌కు ఛాతిలో ఎప్పుడూ నొప్పులు రాలేదు. "అయితే గతంలో నీకు తెలియకుండానే, నొప్పులు రాకుండానే, నిశ్శబ్ద గుండెపోటు వచ్చివుండవచ్చు. ఇప్పుడేమయినా ఛాతిలో నొప్పులు వస్తున్నాయా?" అన్నారు వైద్యుడు. డేవిడ్‌కు అలాంటివి ఏమీ రావటంలేదు.

ఆ రాత్రి డేవిడ్‌కు మొట్టమొదటి సారిగా ఛాతిలో నొప్పులు వచ్చాయి. మూడు రోజులలో 7 కిలోగ్రాముల బరువు తగ్గారు. ట్రెడ్‌మిల్ టెస్టు గుండె బలహీనంగా ఉందని చెప్పింది. తరువాత ఏంజియోగ్రాం టెస్ట్ చేస్తే గుండె ధమనులలో గాయమయి కరుడుగట్టిన జీరవుందని, సిడార్-సినాయ్ హాస్పిటల్ వైద్య నిపుణులు వెంటనే బైపాస్ సర్జరీ చేయాలని చెప్పారు.

డేవిడ్ తండ్రి ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచిన డాక్టర్ క్లీమన్‌ను సంప్రదించారు. ఆయన మరిన్ని పరీక్షలు జరిపేవరకు బైపాస్ సర్జరీ ఆపవలసిందని సలహా ఇచ్చారు. డేవిడ్ తండ్రి డేవిడ్‌కు ధైర్యం చెప్పవలసిందని నార్మన్ కసిన్స్‌ను అభ్యర్థించారు. నార్మన్ కసిన్స్‌కు ఈ విషయాలలో స్వానుభవముంది. డేవిడ్‌కు కార్డియోగ్రాఫ్ ప్రతికూల గుర్తులు గుండెధమనుల వ్యాధి ఖచ్చితంగా ఉందని చెప్పలేవు. గతంలో తనకలాగే జరిగింది అని ధైర్యం చెప్పారు.

ట్రెడ్‌మిల్ టెస్టులు ఎంతధైర్యవంతుడైన పేషంటునైనా భయాందోళనలకు గురిచేస్తాయి. టెస్టు ఫలితాలు అప్పటి నీ మానసిక పరిస్థితిని బట్టి ఉంటాయిగాని కేవలం గుండెధమనుల భౌతిక పరిస్థితిని మాత్రమే తెలియజేయవు. ట్రెడ్‌మిల్ టెస్టు ఫలితాలు, ట్రెడ్‌మిల్ కంట్రోల్ స్విచ్చెస్ పేషంటు అధీనంలో ఉన్నప్పుడు ఒక రకంగానూ, డాక్టరు ఆధీనంలో ఉన్నప్పుడు మరొక రకంగానూ ఉండవచ్చును. గుండెధమనులలోని బుడిపెలను, గారను, పూడికలను ఆహారంలోనూ, జీవనశైలి అంశాలలోనూ, మార్పులతో పూర్తిగా క్లియర్ చేయవచ్చునని డాక్టర్ క్లీమన్ పునరావాస చికిత్స, డేవిడ్ యొక్క రాజీలేని దీక్ష, ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మస్థైర్యం నిర్ద్వంద్వంగా నిరూపించాయి. అయితే ఇలాంటి ప్రోగ్రాంలను వ్యాధి చరిత్రలను అల్లోపతి వైద్యం చికిత్సా సంస్కరణలకు ప్రేరణలుగా స్వీకరించదు. వాటిని చెదురుమదురు కేసులుగా కొట్టిపారవేస్తుంది.

డేవిడ్ వైద్యుడి అనుమతితో ట్రెడ్‌మిల్ కంట్రోల్ స్విచ్చెస్ తన అధీనంలోనే ఉంచుకుని మళ్ళీ ట్రెడ్‌మిల్ టెస్టుకు హాజ రయ్యారు. టెస్టు ఫలితాలు ఎలాంటి గుండె ధమనుల సమస్యనూ సూచించలేదు. శస్త్రచికిత్సా వైద్యులు డేవిడ్‌కు శస్త్రచికిత్స తప్పనిసరి అవసర మని ఎంత గట్టిగా వాదించినా, డాక్టర్ క్లీమన్ డేవిడ్‌కు శస్త్ర చికిత్స అవసరం లేదని ఖండించి చెప్పారు. డేవిడ్, డాక్టర్ క్లీమన్ నిర్వహించే గుండె రోగుల పునరావాస ప్రోగ్రాంలో చేరి, ఆహార పానీయాల, జీవన శైలి అంశాల, వ్యాయామ, మనశ్శాంతి విషయాల గురించి వివరంగా తెలుసుకుని వాటన్నింటినీ తూచా తప్పకుండా అమలులో పెట్టారు. ఆరు మాసాలు డాక్టరు చెప్పినట్టు చేసిన తరువాత డాక్టర్ క్లీమన్ డేవిడ్‌ను హృదయ వైద్య నిపుణుల దగ్గరకు మరో ఏంజియోగ్రాం టెస్టుకు పంపించారు.

ఇ.డి.టి.ఎ. తో కీలేషన్ చికిత్స: బైపాస్ సర్జరీ అవసరం లేదు

ఎథిలిన్ డయామైన్ టెట్రాఎసిటిక్ యాసిడ్‌ను ఆంగ్లంలో క్లుప్తంగా ఇ.డి.టి.ఎ. అంటారు. ఇది కృతిమంగా కల్పన చేయబడిన రసాయనిక అమినోయాసిడ్. దీనిని ఫ్రాంస్ ముంజ్ అనే జర్మను రసాయనిక శాస్త్రజ్ఞుడు పారిశ్రామిక ప్రక్రియకు పనికి వచ్చే నూతన కల్పనగా చేశారు. ఆదిలో దీనిని సిట్రిక్ యాసిడ్‌కు ప్రత్యామ్నాయంగా బట్టల దారాలకు నిలువ కారక పూతగా వాడేవారు. ఇప్పుడు దీనిని ఆహారపదార్థాలలో నిలువ కారక రసాయనంగా ప్రపంచం అంతటా వాడుతున్నారు.

రక్తంలోనూ, జీవకణాల లోపల, జీవకణాలకు జీవకణాలకు మధ్యలో ఉన్న ఖాళీలలోను, హానికరమైన సాంద్రతలో పేరుకొని ఉన్న లోహాలను, రక్తంలోకి ఎక్కించిన రసాయనాలలో కరిగించి, మూత్రం ద్వారా విసర్జింపజేసే చికిత్సను కీలేషన్ చికిత్స అంటారు. కీలేషన్ చికిత్సకు ఆదిలో సోడియం సిట్రేట్ అనే కృత్రిమ రసాయనాన్ని వాడేవారు. ఇప్పుడు దానికి ప్రత్యామ్నాయంగా ఇ.డి.టి.ఎ. ను వాడుతున్నారు.

కీలేషన్ చికిత్సలు చేస్తున్నప్పుడు చేయవలసిన టెస్టులు ఏమిటి, కీలేషను చికిత్సలు చేస్తున్నప్పుడు పేషంటుకు అదనంగా అందించవలసిన సూక్ష్మ పోషకపదార్థాలు ఏవి, వగైరా విషయాల మీద డాక్టరు క్లార్క్ విస్తృత పరిశోధనలు చేసి చికిత్సా విధానాలను రూపొందించారు. ఆయన పదివేలమందికి పైగా పేషంట్లకు కీలేషన్ చికిత్సలు చేశారు. ఆయన అనుభవంలో పేషంట్లందరికీ గణనీయమైన మేలే జరిగింది. ఒక్కరికి కూడా హానిజరగలేదు. ఆయన అనుభవంలో గుండె ధమనులు గారపట్టి పూడిపోవటానికి కీలేషన్ థెరపి చవుక అయిన, సమర్థవంతమయిన చికిత్స.

ఇ.డి.టి.ఎ. తో కీలేషన్ చికిత్స ఆషామాషీగా చేయవలసిన చికిత్స కాదు. కీలేషన్ చికిత్స కేవలం కాల్షియంను మాత్రమేకాక ఇతర ఖనిజాలను, విటమినులను కూడా తనలో కరిగించుకుని మూత్రం ద్వారా బహిష్కరిస్తుంది. అందువల్ల ఈ చికిత్స చేస్తున్నప్పుడు దేహానికి అవసరమైన ఖనిజాలు, విటమినులు వగైరా దేహంలో సరయిన స్థాయిలో ఉండేట్లు జాగ్రత్తపడటం అవసరం.

ఇప్పుడు ఒక్క అమెరికాలోనే 1500 మందికి పైగా అల్లోపతి వైద్యులు ఇ.డి.టి.ఎ. తో కీలేషన్ థెరపీ చేస్తున్నారు. వారందరూ కలసి 'అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ ప్రివెంటిక్స్' అనే లాభాపేక్షలేని స్వచ్ఛంద సంస్థను స్థాపించుకున్నారు. వారు ఇ.డి.టి.ఎ. తో కీలేషన్ థెరపీ చేయదలచుకున్న ప్రతి అల్లోపతి వైద్య నిపుణుడికి చికిత్సాపరమైన సమాచారం, సాంకేతిక శిక్షణ ఇస్తారు. శస్త్రచికిత్సా నిపుణులు, హాస్పిటల్సు ఆశలు వదలివేసి నిస్సహాయత ప్రకటించిన తరువాత కూడా పేషంట్ల ఆరోగ్యాన్ని అద్భుతంగా పునఃస్థాపించగలుగుతున్నారు. మొదట్లో ఇ.డి.టి.ఎ. ను సెలైన్‌లో కలిపి సూది మందుగా ఒకోసారి మూడు గ్రాముల వంతున, నెమ్మదిగా మూడు గంటలలో ఎక్కించే వారు.

గుండెధమనులు గార పట్టి పూడటానికి ప్రథమంగా ఇ.డి.టి.ఎ.తో కీలేషను చికిత్సను ప్రవేశపెట్టిన వారు డాక్టర్ నార్మన్ క్లార్క్. ఆయన అప్పట్లో డిట్రాయిట్‌లోని ప్రోవిడెన్స్ హాస్పిటల్లో రీసెర్చి డిపార్ట్‌మెంట్‌కు హెడ్‌గా ఉండేవారు. ఆయనకు గుండె సంబంధ వ్యాధుల మీద 1921 నుండి అపారమైన అనుభవం ఉంది. ఇ.డి.టి.ఎ. ను ఒకోసారి ఎంత మోతాదులో వాడాలి, దానిని సూదిమందుగా ఎంత నెమ్మదిగా, ఎంతసేపు ఎక్కించాలి, కీలేషన్ చికిత్స ఎన్ని రోజులకు ఒకసారి చేయాలి, మొత్తం ఎన్ని సార్లు చేయాలి, ఇ.డి.టి.ఎ. వాడకం వల్ల సంబంధిత దుష్ఫలితాలు ఏమైనా ఉన్నాయా, అనే విషయాల మీద డాక్టరు క్లార్క్ పరిశోధనలు చేశారు.

ఇప్పుడు ఇ.డి.టి.ఎ. టాబ్లెట్లు, క్యాప్సుల్స్, టింక్చరు రూపాలలో కూడా లభించుతోంది. వైద్యుడి సలహాతో వీటిని ఇంటివద్దనే వాడుకొనవచ్చును. ఇవి సూదిమందుతో చేసే కీలేషన్ చికిత్స అంత సమర్థవంతంగానూ పనిచేస్తున్నాయని అమెరికాలో కీలేషన్ చికిత్సను చేస్తున్న అల్లోపతి వైద్య నిపుణులే చెబుతున్నారు. ఇప్పుడు హైదరాబాదులో కూడా కీలేషన్ థెరపీ చేసే అల్లోపతి వైద్య నిపుణులున్నారు. బైపాస్ సర్జరీ ఖర్చులు భరించగలిగిన వారికి, భరించలేని వారికి కూడా కీలేషన్ థెరపీ అత్యంత ఉత్తమమైన, చౌక అయిన చికిత్స.

కీలేషన్ చికిత్స జరుగుతున్నప్పుడు కొవ్వు, ఉప్పు, పప్పు, పంచదార తక్కువగా ఉన్న ఆహారం, తవుడు తీయని పిండి పదార్థాలు, ఆకుకూరులు, కూరగాయలు, పండ్లు, పండ్ల రసాలు, ఆకురసాలు, కండరాలకు ఊపిరితిత్తులకు క్రమం తప్పని వ్యాయామం, మానసిక వత్తిళ్ళను, ఆందోళనలను తగ్గించే ధ్యానము, వగైరా కీలేషన్ చికిత్సను మరింత సమర్థవంతం చేస్తాయి.

డాక్టర్ డీన్ ఆర్నిష్: బైపాస్ సర్జరీకి ప్రత్యామ్నాయ పరిశోధనా చికిత్సలు

డాక్టర్ డీన్ ఆర్నిష్ అల్లోపతి వైద్యంలో యం.బి.బి.ఎస్, యం.డి. డిగ్రీలు పూర్తిచేశారు. ఆయన వైద్య విద్యార్థిగా ఉన్న దశనుండి గుండెధమనుల వ్యాధి మీద అధ్యయనం చేయాలని, బైపాస్ సర్జరీ శాశ్వత పరిష్కారం కాదని, అది మూల సమస్యలను పరిష్కరించదని, గట్టిగా భావించేవారు. ఆహారపానీయాల అలవాట్లు, జీవనశైలి అంశాలు, వ్యాయామలేమి, మానసిక అందోళనలు వత్తిళ్ళు, గుండెధమనులు గారపట్టటానికి, పూడటానికి, గుండెపోటు రావటానికి కారణం అయినప్పుడు, ఆ అంశాలను సంస్కరించటంతోనే గుండె ధమనులు గారపట్టటాన్ని, పూడటాన్ని వెనక్కు మళ్ళించవచ్చునని, గుండె స్వస్థతను పూర్తిగా పునఃస్థాపించవచ్చునని ఆయన నమ్మకము. ఈ ప్రతిపాదనను అల్లోపతి వైద్య పరిశోధకుల పడికట్టు పరిశోధనా పద్ధతులతోనే శాస్త్రీయంగా రుజువు చేయాలని ఆయన ఆకాంక్ష. ఇందుకు ఆయన మూడు అధ్యయనాలు చేసి నమ్మదగిన ఫలితాలను సాధించారు.

పదిమంది పేషంట్ల అధ్యయనం

ఆయన 1977లో వైద్య కళాశాల నుండి ఒక సంవత్సరం సెలవు తీసుకుని, తన వైద్య కళాశాల సహాయంతోనూ, హ్యూస్టన్ ప్లాజా హోటల్ సహకారంతోనూ ఓ చిన్న అధ్యయనం చేశారు. పదిమంది గుండెధమనుల వ్యాధితో బాధపడుతూ, శస్త్రచికిత్స చేయించుకొనని పేషంట్లను యాదృచ్ఛికంగా గుర్తించారు. వారందరూ వారి వైద్యులచేత, 'మీ అదృష్టం బాగుంటే మీ వ్యాధి మరింత విషమించకుండా యధాతథంగా ఉండవచ్చు. కానట్లయితే కాలం గడచిన కొద్దీ అది విషమించవచ్చు' అని చెప్పబడిన వాళ్ళే. వాళ్ళందరూ డీన్ ఆర్నిష్ యొక్క ఆహార, జీవనశైలి పరమైన చికిత్స తమకేమైనా మేలు చేయగలదేమోననే ఆశతో అధ్యయనంలో చేరటానికి ఇష్టపడినవారే.

ఆ పదిమంది పేషంట్లనూ హ్యూస్టన్‌లోని ప్లాజా హోటల్లో ఉంచి, 30 రోజులపాటు వారికి సరి అయిన ఆహారపానీయాలను ఇచ్చి, గుండెపోటుకు ప్రమాద సూచికలయిన అలవాట్ల నుండి వారిని దూరంగా ఉంచి, పేషంట్లలో ఎలాంటి మార్పు వస్తుందో చూడాలన్నది ఆయన ధ్యేయం. పరిశోధన ప్రారంభానికి ముందు, పరిశోధన పూర్తి అయిన తరువాత గుండెకు రక్త ప్రసరణ ఏ పరిమాణంలో జరుగుతున్నదో అత్యాధునిక అల్లోపతి వైద్య పరికరాలతో కొలిచారు. ఆహార జీవనశైలి అంశాలు గుండె ధమనులు గారతో పూడటం మీద అత్యంత సానుకూల ప్రభావాలు చూపాయని అధ్యయనం నిర్ద్వంద్వంగానే తేల్చి చెప్పింది.

అధ్యయనం పూర్తి అయ్యేప్పటికి పేషంట్లలో ఛాతి నొప్పి పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. కొలెస్ట్రాల్ శాతం, రక్తప్రసరణ వత్తిడి, సాధారణ స్థాయికి పడిపోయాయి. కొంతమంది పేషంట్లు అధిక రక్తప్రసరణ వత్తిడికి వాడే ఔషధాలను మానివేయగలిగారు. పరిశోధనా ఫలితాలు 'క్లినికల్ రీసెర్చ్' అనే ప్రొఫెషనల్ జర్నల్‌లో ప్రచురించబడినాయి. ఈ అధ్యయనాన్ని అనుకరించి జర్మనీలోనూ, అమెరికాలోనూ చేయబడిన పరిశోధనలు

ఆహారపానీయాల అలవాట్లు, జీవనశైలి అంశాలు, వ్యాయామ లేమి, మానసిక అందోళనలు వత్తిళ్ళు, గుండె ధమనులు గార పట్టటానికి, పూడటానికి, గుండెపోటు రావటానికి కారణం అయినప్పుడు, ఆ అంశా లను సంస్కరించటంతోనే గుండె ధమనులు గారపట్ట టాన్ని, పూడటాన్ని వెనక్కు మళ్ళించ వచ్చునని, గుండె స్వస్థతను పూర్తిగా పునఃస్థాపించవచ్చునని ఆయన నమ్మకము.

కూడా ఈ అధ్యయన ఫలితాలను రూఢి చేశాయి. అయినా శస్త్ర చికిత్సా వైద్యులు గాని, ఇతరులు గాని ఈ అధ్యయన ఫలితాలను అంతగా పట్టించుకోలేదు.

48 మంది పేషంట్ల అధ్యయనం

డీన్ ఆర్నిష్ 1980లో తన ఇన్‌టర్న్‌షిప్పు రెసిడెన్సీ ఉద్యోగాలు చేపట్టటానికి ముందు మరొక సంవత్సరం సెలవు తీసుకుని పక్కా అల్లోపతి తరహా పరిశోధనా అధ్యయనం చేశారు. పరిశోధనకు 48 మంది పేషంట్లను యాదృచ్ఛికంగా ఎంపికచేశారు. వారిని యాదృచ్ఛికంగా రెండు సమూహాలుగా విభజించారు. అందులో ఒక సమూహం ఒకే భవనంలో ఉండి, అధ్యయన బృందం సిఫారసు చేసిన ఆహారం, జీవన శైలి అంశాల ప్రణాళికను పాటించారు. రెండవ సమూహంలోని పేషంట్లు వారి వైద్యులు సిఫారసు చేసిన ఔషధాలను వాడి, వారి సలహాలను వారి ఇళ్ళ వద్దనే ఉండి పాటించారు. పరిశోధనా కాలం 24 రోజులు. అందుకు కారణం మొదటి సమూహం పేషంట్లు ఉండటానికి భవనం ఇచ్చిన దాత దానిని 24 రోజులకు మాత్రమే ఇచ్చారు. అధ్యయనం ప్రారంభానికి ముందు, అధ్యయనం పూర్తి అయిన తరువాత చేయవలసిన టెస్టులన్నీ పక్కాగా చేశారు.

ఈ రెండవ అధ్యయన ఫలితాలు మొదటి అధ్యయన ఫలితాలను ధృవీకరించాయి. పేషంట్ల ఛాతి నొప్పులు తగ్గాయి. కొలెస్ట్రాల్ శాతం తగ్గింది. హైబ్లడ్ ప్రెషర్ తగ్గింది. పేషంట్లు స్వస్థత పెరిగిందని, భయాందోళనలు తగ్గాయని చెప్పారు. రెండవ సమూహం పేషంట్లలో ఎక్కువ మందిలో అంతగా మార్పులేదు. కొంత మందిలో పరిస్థితి విషమించింది. హృదయ వైద్య నిపుణులూ, శస్త్ర చికిత్స నిపుణులూ ఈ అధ్యయన ఫలితాలను కూడా అంతగా పట్టించుకోలేదు. డీన్ ఆర్నిష్ అంత తేలికగా నిరాశానిస్పృహలకు గురి అయ్యే ఘటంకాదు. ఆయన 1981–1984 మధ్య ఇన్‌టర్న్‌షిప్పునూ, రెసిడెన్సీ బాధ్యతలను పూర్తిచేసి అల్లోపతి వైద్యంలో పట్టభద్రులయ్యారు. వైద్యలోకాన్ని విశ్వసింపజేసే మరొక పక్కా పరిశోధనా అధ్యయనం చేయాలని ఆయన ఉద్దేశం.

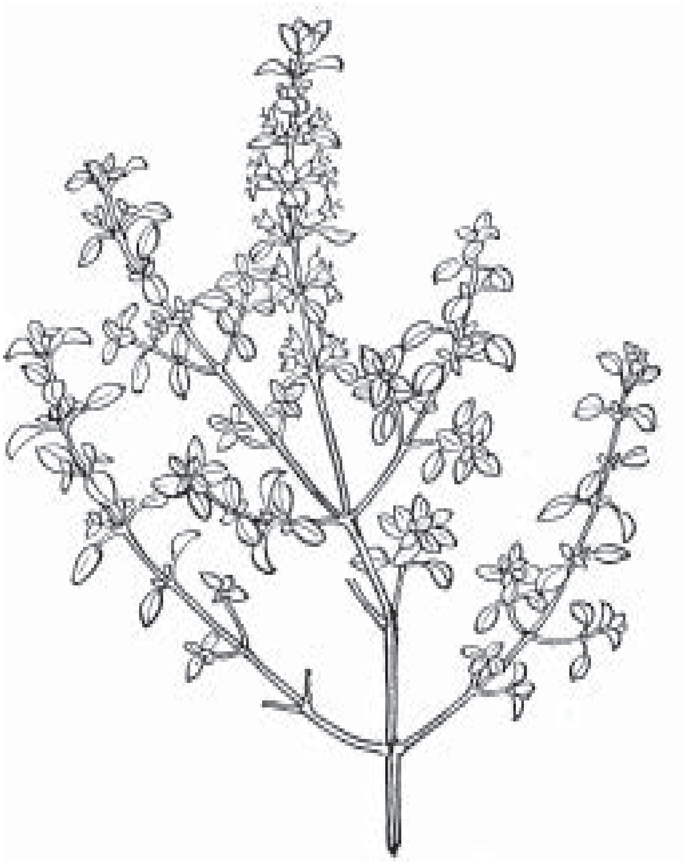
మూడవ అధ్యయనం

తన రెండు అధ్యయనాలూ సానుకూల ఫలితాలను ఇచ్చాయి గనుక, అల్లోపతి వైద్య ప్రపంచం నమ్మక తప్పని, భారీ ఎత్తు శాస్త్రీయ అధ్యయనం చేయటానికి డీన్ ఆర్నిష్ అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్‌కు, నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్‌కు, తదితర ఆర్థిక దాత ఫౌండేషన్లకు ఆర్థిక సహాయానికి దరఖాస్తులు పెట్టారు. అవన్నీ వాటిని తిరస్కరించాయి. 'ఆహార జీవన శైలి మార్పులతో గుండె ధమనుల వ్యాధిని వెనుకకు మళ్ళించటం, పూర్తిగా నయం చేయటం అసాధ్యం. ఒక వేళ అలా చేయటం సాధ్యం అయినా ఒక్క సంవత్సర కాలం అందుకు సరిపోదు. పేషంట్లు గుండె ధమనుల వ్యాధిని వెనుకకు మళ్ళించటానికి అవసరం అయిన మార్పులు మనం సిఫారసు చేసినా, వాళ్ళు వాటిని అమలు చేయరు. కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించటానికి ఔషధాల వాడకమే గుండె ధమనుల వ్యాధిని వెనుకకు మళ్ళించటానికి సరయిన చికిత్సా విధానం. పరిస్థితి తీవ్రమయినప్పుడు బైపాస్ సర్జరీ తప్పనిసరి.' అని ఆ సంస్థల అభిప్రాయాలు.

డీన్ ఆర్నిష్ అలాంటి మదింపులతో మానసికంగా కుంగిపోకుండా చాలీచాలని ప్రైవేటు సంస్థల ఆర్థిక సహాయంతో అతికష్టం మీద పక్కా అధ్యయనం పూర్తి చేశారు. ఈ మూడవ అధ్యయనం ఇది వరకటి రెండు అధ్యయనాల ఫలితాలను నిర్ద్వంద్వంగా ధృవపరిచింది. అధిక కొలెస్ట్రాల్, అధిక రక్తప్రసరణ వత్తిడి, మధుమేహం, ధూమపానం, స్థూలకాయం వగైరా గుండె ధమనుల వ్యాధికి మూల కారణాలయిన మాట నిజం. అయితే ఇవన్నీ కలసికూడా గుండెధమనుల వ్యాధిమీద సగానికి సగం మాత్రమే ప్రభావం కలిగివున్నట్లు మూడవ అధ్యయన ఫలితాలు తెలిపాయి.

నూటికి నూరు పాళ్ళూ అల్లోపతి వైద్య పడికట్టు పరిశోధనా పద్ధతులతోనే నిర్వహించబడిన ఈ అధ్యయన ఫలితాలు బ్రిటిష్ మెడికల్ జర్నల్ 'ల్యాన్‌సెట్'లో 1990లోనూ, ఇతర మెడికల్ జర్నల్స్‌లోనూ ప్రచురించబడినాయి. ప్రపంచస్థాయి వైద్య శాస్త్రవేత్తల సమావేశాలలో ఆవిష్కరించ బడినాయి. పరిశోధనా ఫలితాలు అనూహ్యంగానూ అత్యంత ప్రజోపయోగకరంగానూ ఉన్నాయి గనుక అమెరికన్ నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ ఈ అధ్యయనాన్ని మరో నాలుగు సంవత్సరాలు పొడిగించటానికి పెద్ద మొత్తంలో గ్రాంటు అందజేసింది. అంతటితో ఈ అధ్యయన ఫలితాలు, అల్లోపతి వైద్య ప్రపంచంలో శంఖంలోంచి పోసిన తీర్థమయ్యాయి.

ఆహారము జీవనశైలి అంశాలు, వ్యాధి తీవ్రత ఏ దశలో ఉన్నా సమర్థవంతగానే పనిచేశాయి. వాస్త వానికి గుండె ధమనులు ఎక్కువగా పూడినవారి మీద, దాదాపు పూర్తిగా పూడిపోయిన వారి మీద ఆహార జీవన శైలి చికిత్సలు చాలా త్వరగానూ, అత్యంత సమర్థవంతం గానూ, గణనీయంగానూ వ్యాధిని వెనక్కు మళ్ళించాయి.



Thymus Vulgare (Thyme)

కృతజ్ఞతాభివందనాలు

శ్రీ అశోక్ టంకశాల

పశ్చిమదేశాలన్నింటా హెర్బల్ మెడిసన్‌కు ఓ ప్రత్యేక వైద్య విధానంగా గుర్తింపు ఉన్నదని, దానిలో సర్టిఫికేట్ స్థాయి నుండి Ph.D స్థాయి వరకూ ప్రభుత్వ గుర్తింపు గల కోర్సులు ఉన్నాయని, దాని ప్రాచుర్యం పశ్చిమ దేశాలలో వెల్లువలా విస్తరించుతున్నదని చాలామందికి తెలియదు. తెలుగు పత్రికా ప్రపంచంలో ప్రథమంగా హెర్బల్ మెడిసన్‌ను ఒక ప్రత్యేక వైద్య విధానంగా గుర్తించి, హెర్బల్ మెడిసన్ మీద 'వార్త' దినపత్రికలో వందలాదిగా వ్యాసాలను ప్రచురించి, తెలుగు ప్రజలలో హెర్బల్ మెడిసన్ పట్ల అవగాహన పెంచిన వారు శ్రీ అశోక్ టంకశాల గారు. ఈ పుస్తకంలోని అత్యధిక శాతం వ్యాసాలు 'వార్త' దినపత్రికలో ప్రచురించబడినవే. ఇప్పుడు 'హెర్బల్' అనే పదం ప్రాచుర్యంలోనికి రావటానికి, హెర్బల్ హెల్త్ రిసార్ట్స్, హెర్బల్ బ్యూటీ క్లినిక్, హెర్బల్ మసాజ్ పార్లర్, హెర్బల్ కాస్మొటిక్స్ వగైరా పేర్లు తరచుగా వాడబడటానికి వినపడటానికి 'వార్త' దినపత్రికలోని వ్యాస పరంపరే కారణం.

సంపాదకులు శ్రీ కె. శ్రీరామచంద్రమూర్తి, శ్రీ కె. శ్రీనివాస్

ఈ పుస్తకంలో 'వార్త' దినపత్రికలో ప్రచురించబడని వ్యాసాలన్నీ 'ఆంధ్రజ్యోతి' దినపత్రికలో ప్రచురించబడినాయి. 'ఆంధ్రజ్యోతి'లో ప్రచురించబడిన వ్యాసాలకు విస్తృతమైన స్పందన లభించింది. ఆ స్పందనవల్ల వ్యాధుల పీడితులు అల్లోపతి ఔషధాల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్‌వల్ల, అనేక దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు వాటివల్ల శాశ్వత పరిష్కారాలు లేనందువల్ల ఎంతగా బాధపడుతున్నారో అర్థమైంది.

ప్రొ॥ వి. సుబ్రహ్మణ్యం

ప్రొ॥ వి. సుబ్రహ్మణ్యంగారు ఇండియా, ఆస్ట్రేలియా, బ్రిటన్, జర్మనీ, అమెరికా, నైజీరియా, వెస్టిండీస్‌ల విశ్వ విద్యాలయాలలో ఆచార్యులుగా పనిచేసి యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఆట్టవాలో రిటైరై ఎమిరిటస్ ప్రొఫెసర్‌గా పనిచేశారు. ఆయన మేధావులలో ఘనాపాటి మేధావి. బహుముఖ ప్రజ్ఞావంతులు. ప్రతి విషయాన్ని లోతుగా అధ్యయనంచేసి, పరిశీలించి కొత్త కోణాలనుండి విశ్లేషించి సిద్ధాంతీకరించాలనే మౌలిక సూత్రాన్ని నాలో నాటింది ఆయనే. ఆయన నా మనసులో చెరగని ముద్రలా ఉండే గురువుగారు పితృతుల్యులు.

శ్రీమతి పొట్లూరి అనూరాధ

హైదరాబాద్ బుక్‌ట్రస్ట్ తరఫున ఈ వ్యాసాల సంపుటిని చదివి ప్రచురణకు గట్టి సానుకూల అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేయటమే కాకుండా వాటిని పాఠకులకు మరింత సులభ గ్రాహ్యంగా ఉండటానికి అనేక సూచనలు చేశారు. స్నేహితురాలు, శ్రేయోభిలాషి.

శ్రీమతి మాగంటి శైలజ

నా సహ కన్సల్టెంట్ హెర్బలిస్ట్, ఆస్ట్రేలియన్ హెర్బల్ క్లినిక్‌కు డైరక్టరు, డాక్టరు మాగంటి శైలజ సహాయ సహకారాలు లేకుండా నేను ఈ పుస్తకంలో చేర్చబడిన వ్యాసాలనన్నింటినీ రాయగలిగే వాడినికాదు. ఆవిడ తన బాధ్యతలను అత్యంత సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తారు. నేను నా బాధ్యతలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా హెచ్చరించుతారు. ప్రతి వ్యాసాన్ని పాఠకుల దృష్టితో చదివి మార్పులను చేర్పులను సూచించారు. డెడ్‌లైన్స్‌ను గురించి హెచ్చరించి ప్రతి వ్యాసమూ పత్రికకు సకాలంలో అందేట్లు చేశారు. పేషంట్లకు కౌన్సిలింగ్ ఇవ్వటంలో ఆవిడకు ఆవిడే సాటి. జీవన

సమస్యలను గురించి వాస్తవికతా దృష్టితో సరైన అవగాహన కల్పించుకుని, ఆహార వ్యాయామ విషయాలలో ప్రాథమిక ఆరోగ్య సూత్రాలను పాటించితే, ఏ ఔషధమూ, చికిత్సా అవసరంలేదని ఆవిడ అభిప్రాయం. మూలికా వైద్యపరంగా ముమ్మాటికీ నిజం.

హైదరాబాద్ బుక్ ట్రస్ట్

గతంలో వందలాదిగా పరిశీలనాత్మక విశ్లేషణాత్మక, సందేశాత్మక, సాంఘిక మేలుకొలుపు గ్రంథాలను ప్రచురించిన హైదరాబాద్ బుక్‌ట్రస్ట్ వారు ఈ పుస్తకాన్ని ప్రచురించమని అభ్యర్థించగానే, దానిమీద విమర్శనాత్మక అభిప్రాయాలను సేకరించి ఒప్పుకున్నారు. దీనిని టైప్‌సెట్ చేయించడంలోనూ, ప్రూఫులు దిద్దటంలోనూ, బుక్ డిజైన్ చేయటంలోను, మూలికల లైన్ స్కెచస్ తయారు చేయించటంలోనూ శ్రీమతి గీతా రామస్వామి గారు పడ్డ బాధ, తీసుకున్న శ్రమ శ్రద్ధ, ఆవిడ పట్టుదలకు, కార్యదక్షతకు నిదర్శనాలు.



డాక్టరు గుత్తా లక్ష్మణరావు

కృష్ణాజిల్లా, ఉయ్యూరు మండలం, ముదునూరు గ్రామంలో జన్మించారు. ఆయన మాధ్యమిక, ఉన్నత స్కూలు విద్య పెదపారుపూడి మండలం, వానపాముల జిల్లా పరిషత్ హైస్కూలులో పూర్తయింది. స్కూలులో ప్రతి క్లాసులోనూ, ప్రతి పరీక్షలోనూ, సైన్సు సబ్జక్టులో ఫస్టు మార్కులు తెచ్చుకునేవారు. సైంటిస్టో, ఇంజనీరో కావాలని ఉవ్విళ్ళూరే వారు. అయితే కొన్ని వ్యక్తిగత, కుటుంబ కారణాల వల్ల ఆర్ట్సులో బ్యాచులర్స్ డిగ్రీ చేయవలసి వచ్చింది. ఆ తరువాత ఆయన అప్పట్లో బొంబాయి నుండి వెలువడిన మార్చ్ ఆఫ్ ది నేషన్ అనే ఇంగ్లీషు వార పత్రికకు మూడు సంవత్సరాలు ప్రత్యేక విలేఖరిగా పనిచేసారు. శ్రీ వి.కె కృష్ణమీనన్ స్థాపించిన, న్యూఢిల్లీనుండి ప్రచురించబడిన, 'ది సెంచరీ' అనే ఇంగ్లీషు వార పత్రికలో సమకాలీన రాజకీయాల మీద వ్యాసాలు రాశారు.

డాక్టరు లక్ష్మణరావు ఆస్ట్రేలియాలో సివిల్ ఇంజనీరింగులో మాస్టర్స్ డిగ్రీ పూర్తిచేసారు. ఆస్ట్రేలియన్ నేషనల్ యూనివర్శిటీలో పిహెచ్.డి. పూర్తి చేశారు. ఆయన బిల్డింగ్ మరియు బైండింగ్ మెటీరియల్స్‌లోనూ, అత్యాధునిక నిర్మాణ పద్ధతులలోనూ నిపుణులు, అనుభవజ్ఞులు. నాణ్యతా ప్రమాణాలలో అణువంతైనా రాజీపడకుండా, అందరికీ ఆర్థికంగా అందుబాటులో ఉండే భవన నిర్మాణం ఆయన ప్రత్యేకత. అకుంఠిత ధ్యేయం.

డాక్టరు లక్ష్మణరావు ఆకాంక్ష, అభిలాష, ఉత్కంఠ, వృత్తి ధ్యేయాలతో ముందుగానే తయారుచేసుకున్న ప్రణాళికతో మూలికా వైద్యంలో ప్రవేశించలేదు. అది అనూహ్యంగా, తలవని తలంపుగా, సహజ జిజ్ఞాసా మనస్తత్వం వల్ల సంభవించింది. తనకు తీవ్రమైన చిగుళ్ళ వ్యాధి రావటం, ఒక దంతం పూర్తిగా కదలిపోవటం, దంత వైద్య నిపుణుడు దానిని పీకివేసి బ్రిడ్జి కట్టక తప్పదని, పీకకపోయినా దానంతట అదే ఊడిపోవటం తథ్యమని ధీమాగా జోస్యం చెప్పటం ఇందుకు కారణమైంది. తాను యధాలాప జిజ్ఞాసతో రోజుకు మూడు పర్యాయాలు జామ చిగురుటాకులు నమిలి, ఆ రసాన్ని పుక్కిలించి సమస్యను పది రోజుల్లోనే పూర్తిగా శాశ్వతంగా నయంచేసుకోగలగటం, మూలికా ఔషధాల వ్యాధి నిరోధక, నివారక, నయంకారక, సంపూర్ణ స్వస్థత పునస్థాపక, సామర్థ్యాలకు తాను అబ్బుర పడటం డాక్టరు లక్ష్మణరావు మూలికా వైద్యంలోనికి ప్రవేశానికి నాంది.

అప్పటినుండి డాక్టరు లక్ష్మణరావు వివిధ దేశాల్లో ప్రచురించబడిన అయిదు వందలకు పైగా మూలికా గ్రంథాలను సేకరించి, ఆయుర్వేద, యునాని, సిద్ధ, సాంప్రదాయక చైనీస్ వైద్య, యూరపియన్, అమెరికన్, ఆఫ్రికన్, ఆస్ట్రేలియన్ వగైరా మూలికల మీద, ప్రపంచంలో వివిధ దేశాలలో వాడకంలో ఉన్న జానపద, అనుభవైక, అనువంశిక, చికిత్సల మీద, లోతుగా, విస్తృతంగా అధ్యయనం చేశారు. ప్రతిరోజూ కనీసం రెండుమూడు గంటలు మూలికా వైద్య సాహిత్య పఠనానికి, పరిశీలనలకు వినియోగించటం ఆయనకు అలవాటు. మానవాళిని బాధిస్తున్న 80 శాతం రుగ్మతలను సాంప్రదాయక, అనుభవైక, అనువంశిక వైద్యాలతోనే పరిష్కరించుకోవచ్చునని వాటి ప్రాచుర్యం పెంచటానికి ప్రభుత్వాలు గట్టి కృషి చేయాలని యునైటెడ్ నేషన్స్ సంస్థ అభిప్రాయం. వాస్తవానికి సాంప్రదాయక మూలికా వైద్యాల ప్రభావం మరింత శక్తివంతమైనదని డాక్టరు లక్ష్మణరావు అభిప్రాయం.

వ్యయభరిత కృత్రిమ రసాయనిక ఔషధాలు, వాటి వాడుక సంబంధిత దుష్ఫలితాలు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు జీవితాంతం ఔషధాల వాడకం లేకుండానే, మూలికా ఔషధాలతోనే, గుండెధమనుల పూడిక, అధిక రక్తప్రసరణ వత్తిడి, అధిక స్థాయి కొలెస్ట్రాల్, ఆర్థరైటిస్, సమస్త శ్వాసకోశ, జీర్ణకోశ, మూత్రవ్యవస్థ వగైరా వ్యాధులను పూర్తిగా, శాశ్వతంగా నయంచేయవచ్చునని డాక్టరు లక్ష్మణరావు చెబుతారు. వ్యాపార దృక్పథంతో చేసే వైద్యం వ్యాధి లక్షణాలను నివారించటం మీద దృష్టి కేంద్రీకరిస్తుందని, సేవా దృక్పథంతో చేసే వైద్యం సంపూర్ణ స్వస్థతను పునస్థాపించటాన్నే ప్రధాన ధ్యేయంగా భావించాలని, భావిస్తుందని డాక్టరు లక్ష్మణరావు అభిప్రాయం.

డాక్టరు లక్ష్మణరావు నాలుగు సంవత్సరాలుగా మూలికా వైద్యం మీద పత్రికలలో వందల వ్యాసాలు రాశారు. దూరదర్శనిలో ప్రోగ్రామ్స్ చేశారు. సందర్భానుసారంగా సమకాలీన ఆర్థిక, రాజకీయ, ప్రపంచీకరణ విషయాల మీద వార్త దిన పత్రికలో వ్యాసాలు రాశారు.

ప్రతి పౌరుడికి కనీస సౌఖ్యాలమేరకైనా తిండి, బట్ట, ఇల్లు, విద్య, శిక్షణ, ఉద్యోగం, వైద్యం అందాలని, దేశ సంపదలో ప్రతి పౌరుడికి భాగం ఉండాలని, ఆర్థికాభివృద్ధి కోసం ఆర్థిక సాంఘిక వ్యత్యాసాలు పెంచటం, భవిష్యత్తులో సాధించబోయే ఆర్థికాభివృద్ధితో పేదరికాన్ని నిర్మూలిస్తామనటం ప్రజాస్వామ్య తత్త్వం కాదని, అవి పెట్టుబడిదారీ సమాజ విలువలని ఆయన నమ్ముతారు.

Indise of Back cover

డాక్టరు లక్ష్మణరావు ఆస్ట్రేలియన్ హెర్బల్ క్లినిక్, కాన్‌బెర్రా, ఆస్ట్రేలియాలో అధ్యయనంచేసి చికిత్సలు చేస్తున్నారు. డాక్టర్ రావు భారతీయ, చైనీస్, యూరపియన్, అమెరికన్, ఆఫ్రికన్, ఆస్ట్రేలియన్ వగైరా మూలికల ఔషధ గుణాలను లోతుగా అధ్యయనంచేసి, పరిశీలించి, విశ్లేషించి, మదింపులు చేశారు.

శక్తివంతమైన, వ్యాధి నిరోధక, వ్యాధి నయంకాక, శాశ్వత వ్యాధి నిర్మూలక మూలికలు మిగతా దేశాలలో కన్న భారతదేశంలోనే అత్యధిక సంఖ్యలో ఉన్నాయని ఆయన మదింపు. ఆయన చికిత్సానుభవాలు ఈ మదింపును నిస్సందేహంగా రూఢి చేశాయి. ఏ వ్యాధి చికిత్సకైనా శక్తివంతమైన భారతీయ మూలికలు ఉన్నప్పుడు ఇతర దేశాల మూలికలు వాడనవసరంలేదని ఆయన నియమం. అయితే కొన్ని తాత్కాలిక రుగ్మతలకు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు కూడా కొన్ని ఇతర దేశాల మూలికల వాడకం తప్పనిసరి ఆయన చికిత్సల సానుకూల ఫలితాలు తెలియజేస్తున్నాయి.

డాక్టరు లక్ష్మణరావు పత్రికా పాఠకులకు, దూరదర్శిని ప్రేక్షకులకు చిరపరిచితులు. ఆయన గత అయితే సంవత్సరాలుగా 'వార్త', 'ఆంధ్రజ్యోతి', 'సాక్షి' దినపత్రికలలోనూ అనేక పీరియాడికల్స్‌లోనూ మూలికా వైద్యం మీద వందలకొలది వ్యాసాలు రాశారు.

వ్యాధి ఒకటే అయినా వ్యాధికి మూల కారణాలు ప్రతి పేషంటుకు ప్రత్యేకంగానూ, వేరుగానూ ఉంటాయని మూలికా వైద్య నమ్మకం, అనుభవం కూడాను. కనుక ప్రతి పేషంటు విషయంలోనూ మూల కారణాలను నిర్ద్వంద్వంగా, స్పష్టంగా గుర్తించి ప్రతి పేషంటుకు వ్యక్తీకరించబడిన ప్రత్యేక ఔషధ మిశ్రమాలను ఇచ్చినప్పుడే వ్యాధి త్వరగా, పూర్తిగా శాశ్వతంగా నయం అవుతుంది.

మూలికా వైద్యం అంటే కామెర్లు, కడుపునొప్పి, పంటనొప్పి మలబద్ధకంలాంటి సమస్యలకు పనికివచ్చే చిట్కా వైద్యాలని, తీవ్రమైన, దీర్ఘకాలికమైన, ప్రమాదకరమైన వ్యాధులకు అది పనికిరానది చాలామంది అనుకుంటారు. ఈ అభిప్రాయం చాలా పొరపాటు.

గుండెలోని ఇతర శరీర భాగాలలోని ధమనుల పూడిక, కాన్సరు, ఆర్థ్రైటిస్, మధుమేహం, అధికస్థాయి రక్త ప్రసరణ వత్తిడి, అధికస్థాయి కొలెస్ట్రాల్, అధిక స్థాయి ట్రైగ్లిసరైడ్స్, సొరియాసిస్, రినైటిస్, సైనసైటిస్, ఆస్తమా, ఎలర్జీ, గ్యాస్, ఎసిడిటి, ఇర్రిటబుల్ బవల్ సిండ్రోమ్, కామెర్లు, ఎమోబిక్ డిసెంట్రీ, మలబద్ధకం, ఫైల్స్, కిడ్నీ గాల్ బ్లాడర్‌లలో రాళ్ళు, ప్రొస్టేట్ గ్రంథి వాపు, స్త్రీల నెలసరి సమస్యలు నెలసరి ముగింపు సమస్యలు, స్త్రీలలోగాని పురుషులలోగాని సెక్స్‌పట్ల నిరాక్తత వగైరా సమస్యలకు తాత్కాలిక ఉపశమనము, శాశ్వత నిర్మూలన కూడా కృత్రిమ రసాయన కంపెనీల తయారీ ఔషధాలు వాడకుండానే వ్యక్తీకరించబడిన మూలికా ఔషధాలతోనే చేయవచ్చునని డాక్టరు లక్ష్మణరావు ధీమాగా చెబుతారు. ఆయన చికిత్సలు సాధించుతున్న సానుకూల ఫలితాలే ఆయన ధీమాకు కారణమని అంటారు డాక్టరు లక్ష్మణరావు.



ఎటువంటి కృత్రిమ రసాయనిక ఔషధాలు, వాటికి సంబంధించిన దుష్ఫలితాల బెడద లేకుండా.... కేవలం ప్రకృతి సహజ మూలికలతోనే సకల వ్యాధులను పూర్తిగా, శాశ్వతంగా నయం చేయటం ఈ మూలికా వైద్యం ప్రత్యేకత.

ఇందులో ఔషధాలుగా ప్రస్తావించిన ప్రతి వస్తువూ ప్రపంచంలో ఏదో ఒక సమూహం ఆహారంగా తీసుకుంటున్నదే కావటం విశేషం.

